CINE SUNT ?

DE CE NU STIU, DE CE NU POT, DE CE NU FAC?

(Cuprinde o compilaţie de texte celebre şi povestiri care-mi susţin părerea)

Motto: Timpul în care te învăţ trece din viaţă mea. Fă ca asta să merite.

„9.Ceea ce a fost va mai fi şi ceea ce s-a întâmplat se va mai petrece căci nu este nimic nou sub soare.

10. Dacă este vreun lucru despre care să se spună < Iată ceva nou!> aceasta a fost în vremurile străvechi de dinaintea noastră.” (Ecleziastul 1; 9-10

Prefața soției mele

„Cine sau ce suntem noi ?

O întrebare al cărui răspuns îl improvizăm, uneori mai bine, alteori mai puțin bine...

Iată o ultimă improvizație a mea ....

Suntem precum un fluviu, precum o apă curgătoare. Corpul nostru este ca o apă curgătoare !

Buna lui funcționare depinde de albia pe care i-o săpăm prin obiceiurile noastre, prin tabieturile noastre, prin acțiunile noastre.

De aceea, proastele obiceiuri nu fac altceva decât să o mâlească şi să dea apei un miros neplăcut. Resturile, reziduurile se depun pe pereții albiei iar uneori chiar îi pot devia cursul.

Cu cât curățăm mai bine albia cu atât „apa din noi" devine mai fericită şi ne mulțumeşte sclipind în lumina vieții . Altfel, după cum spuneam, se mâleşte, iar viața nu mai curge atât de lin precum ne-am fi dorit.

Influențe vin dinspre alimentație, dinspre „acțiunile" noastre dar şi dinspre partea sufletească.

Totul are darul de a crea albia !

Există un determinism de genul „cum îți aşterni aşa dormi,, pentru că îți poți prelungi albia, viața, dacă devii conştient de factorii care influențează pozitiv.

Sunt unii oameni precum apele de munte, repezi, tumultuoşi, neastâmpărați, dar , mai devreme sau mai târziu, se pierd în apele liniştite ale şesului. Şi sunt unii precum fluviile mari şi liniştite ce captează o mulțime de afluenți până la vărsarea în mare...

Dacă suntem supărați, agitați, suntem precum apele învolburate pe vremea inundațiilor iar efectele asupra corpului nostru se pot compara cu malurile rupte, câmpiile băltite, casele dărâmate...

De aceea, probabil căutăm liniştea ! Fără să ne dă seama , căutăm liniştea, pacea, împăcarea sufletească, armonia cu cele din jurul nostru , tocmai pentru ca „apa" din noi să curgă fără piedici şi fără dezastre.

E interesant şi faptul că , mai devreme sau mai târziu, ne „vărsăm” în ceva precum pârâul în râu, râul în fluviu, fluviul în mare...

Ne contopim cu cei asemenea nouă iar întoarcerea la începuturi poate să se facă numai dacă ne evaporăm şi revenim prin picături de ploaie.(sublimare în spirit!?)

Nu ştiu cât de sugestivă este imaginea descrisă dar cred că am înțeles de ce se zice că poți să înveți de la toți şi toate....inclusiv de la apă...

Se spune că e bine să trăim cu „speranţa”! Nu neg faptul dar am ajuns la ideea că mai bine e să trăim cu „credinţa”. Credinţa are un efect miraculos şi e mult mai puternică decât speranţa. Este, procentual vorbind, un element de 100% plinătate pe când speranţa, care include şi un element de dubiu, este de doar 50%. Când trăieşti cu speranţa iei în calcul un eventual insucces pentru care nu eşti pregătit.

Credinţa nenumită este cea adevărată. Când o numeşti, când te gândeşti la ea, când o analizezi, atunci o alterezi, introduci dubiul şi sunt mari şanse să o transformi în speranţă.Credinţa adevărată este ascunsă în sufletul şi mintea omului guvernându-i alte gânduri şi toate acţiunile sau vorbele.

Credinţa absolută e nenumită, la fel ca şi Dumnezeul absolut, nenumit.

UN FEL DE INTRODUCERE

Nu ştiu exact de ce am început să scriu acestea, aşa că nu cred că am prea multe de spus înainte de a începe cu adevărat ce am de spus decât că-mi doresc din suflet ca măcar un text sau un cuvânt să folosească unei singure persoane pentru a nu fi scris degeaba.

Vreau ca textul acesta să rămână viu pentru că numai aşa va exprima ceea ce mi-am dorit adică viața,prin asta înțeleg că el poate fi corectat de orişicine orişicând cu ceea ce-şi doreşte pentru sine. Nu consider decât că acest text este un început dacă este şi asta şi nu cumva s-a făcut înaintea mea.

Trebuie să ţinem cont de faptul că suntem tentaţi să ascundem de cei care ne înconjoară adevăratul nostru „eu", construind o iluzie în locul realităţii şi, astfel, pierdem foarte mult timp din propria noastră viaţă.

Autorul acestor rânduri consideră că avem tendinţa de a ne scurta viaţa construind proiecţii inutile ale viitorului cu toate că atât filosofia cât şi religiile ne sfătuiesc să nu o facem. O sursă de stress pentru omul modern este grija faţă de viitor, cu întrebări ca : ce va fi mâine? ce voi face dacă…? cum va reacţiona persoana … dacă…? Cum să fac să am bani mai mulţi? Pe cine să ... ca să ajung şef?. Răspunsul pentru toate aceste frământări l-a dat filmul **7 ani în Tibet** prin eroul Dalai Lama: " Dacă un lucru se va întâmpla de ce să-ţi faci griji, dacă nu se va întâmpla de ce să-ţi faci griji?"

Oamenii din orientul îndepărtat au obiceiul de a spune" trăieşte azi pentru azi, mâine este o altă zi" şi este foarte adevărat pentru că situaţi mereu între amintirea zilei de ieri şi temându-ne de ziua de mâine, noi occidentalii, uităm de cele mai multe ori să trăim ziua de azi.

Dacă picătura doreşte să cunoască marginile oceanului trebuie să se pregătească a deveni abur, nori, ploaie, izvor, pârâu, râu, fluviu, mare şi abia apoi... picătură în ocean. Dar va mai avea ea toate amintirile? Le va mai putea suporta? Numai picătura poate şti pentru că voinţa este a ei. Si poate şti numai după ce va încerca sau va învăţa de la alte picături care au încercat. Atât dorinţa de a încerca pe cât şi cea de a învăţa aparţin picăturii şi nu oceanului.

Convingerea mea este că orice om are posibilitatea să-şi construiască viitorul cu condiţia de a respecta Forţa divină, iubindu-şi semenii şi considerând toate întâmplările neplăcute ca pe nişte încercări menite a-i perfecţiona Eul. Eul nostru şi Dumnezeirea pot trăi într-o armonie perfectă atâta vreme cât nu vom dori să stăpânim forţe necunoscute nouă pentru a ne rezolva propriile orgolii şi a ne impune celorlalţi. Gloria personală vine natural, dacă respecţi regulile şi înveţi cum să învingi obstacolele fără a le compara cu cele ale altora ci ca un alergător de cursă lungă învingându-ţi doar propria oboseală.

Trăim într-o piesă de teatru şi nu ne scriem singuri rolul, nu pentru că ne interzice regizorul ci pentru ca suntem ori prea leneşi ori prea fricoşi ori prea proşti. Nu comentez în nici un fel tenta zoroastrică a celor de mai sus pentru că mie mi se par cu valoare de adevăr dar... nu sunt convins de caracterul lui absolut de aceea rog pe cei cu opinii contrare să şi le exprime fără rezerve.Dealtfel tot ceea ce scriu poate fi contrazis pentru că este opinia mea şi, deci, poate fi contrazisă de alte opinii.

Divinitatea este blândă pentru că se ştie indestructibilă. Orice vine către Ea o completează şi nu o slăbeşte. Iar noi suntem făcuţi după chipul şi asemănarea Ei.

Să mulţumim pentru durere şi boală, pentru că ne perfecţionează în drumul nostru spre Dumnezeu. Pentru reducerea acestora stă în puterea noastră de a găsi calea.

„ Tot ceea ce nu te omoară, te întăreşte.”

Dumnezeu a creat omul sub forma lui duală, bărbat-femeie iar omul a creat omenirea în care s-a rătăcit.

Androginul(Platon, Liviu Rebreanu, Mircea Eliade..).Fiecare poate citi singur pe această temă.

Problema nu este dacă omenirea se va întoarce la Dumnezeu ca un singur om sau se va reduce la un singur om într-o eternă reîntoarcere ci dacă divinitatea va fi îmbogăţită de această reîntoarcere.

Iar întrebarea este dacă forța divină este intactă sau, aşa cum se spune în vede, acel Unu sau Om s-a divizat datorită lipsei noastre de credință. Dar acesta este treaba divinității şi noi n-ar trebui să ne gândim decât la întoarcerea la UNU.

Hai să ne jucăm, ca atunci când eram mici şi să ne punem în postura Creatorului care îşi priveşte opera. Am fi mulțumiți de ceea ce vedem? Nu, nu cu privire la întrega omenire, ci numai la noi înşine. Dezbrăcați de omenirea ca întreg şi singuri să vedem dacă suntem mulțumiți de ceea ce am ajuns. Aşa vom şti dacă El este mulțumit.

Veda înseamnă DIVINA MAMĂ.

Indiferent cum, întoarcerea va avea loc.

Nimic nu este imposibil pentru o persoană care doreşte cu adevărat să fie fericită pe principiul "Precum m-a iubit pe mine Tatăl şi eu v-am iubit pre voi… Rămâneţi întru dragostea mea." (Ioan XV, 38) sau, mai mirean, "trăieşte şi lasă-i pe alţii să trăiască".

„Incepe ziua cu dragoste, petrece-o cu dragoste şi sfârşeşte-o cu dragoste. Acesta este drumul spre Dumnezeu. .... Dragostea înseamnă lipsă de egoism şi egoismul înseamnă lipsă de dragoste." Shri Sathya Sai Baba, poate avatarul lui Shiva.

„ Descartes a spus: Cuget, deci exist. Eu vă spun: vă iubesc, deci exist..." Voltaire.

Dar pentru a ajunge să simţim dragostea faţă de toţi cei din jur trebuie să exersăm **iertarea** aşa cum spune rugăciunea Tatăl nostru, "precum şi noi iertăm greşiţilor noştri ". Iertarea este o atitudine şi poate fi exersată, dragostea este un sentiment şi nu poate decât să existe în noi sau să apară ca urmare a ceva care ne-a schimbat modul de a simţi.

Desigur veţi spune că asta este de domeniul fantasticului şi că nimeni nu poate aşa ceva, că numai pustnicii ar putea, că nici preoţii de azi nu mai fac asta, că toată lumea are nevoie de cât mai mulţi bani şi în general, că este inutil tot ceea ce facem noi. Atunci să ne punem întrebarea : De ce ne-a creat Dumnezeirea ca fiinţe sociale, bărbaţi şi femei, cu

dorinţe şi slăbiciuni? Toate acestea ne formează Eul şi trebuie să fim în stare să trăim, în armonie, cu acest Eu şi cu Forţa divină .

Asceza nu este decât **o cale** spre cunoaştere şi una dintre cele mai uşoare pentru practicant, pentru că acesta învaţă singur departe de tentaţii. De aceea s-au spus poveşti despre realizările asceţilor fiind încălcat principiul de bază al ascezei şi anume modestia. Omenirea avea nevoie de exemple şi le-a creat.

Cum s-a făcut asta când ascetul a trăit singur, n-a scris nimic şi n-a vorbit cu nimeni?

Prin imaginaţia celor care aflaseră de existenţa lui.

Concluzia este că, până şi poveştile despre asceţi, sunt relative şi că ceea ce contează sunt principiile de bază ale vieţii; dragostea şi blândeţea completate cu educarea Eu-lui să înlăture sau să diminueze pe cât posibil frica de singurul element cert din viaţă şi anume moartea.

Omenirea are tendinţa de a inventa oameni deosebiţi în care înghesuie toate calităţile, creştinismul îi şi sanctifică, pentru a-i chinui şi omorâ cât mai barbar posibil fără să ştim dacă e pentru a conserva acele calităţi sau pentru a crea prototipuri. Ambele fiind la fel de inutile.

Eul nostru este format din trei unităţi : trupul, sufletul şi mintea . Datoria fiecăruia dintre noi este să ţinem ansamblul în armonie.

Nici una dintre cele trei nu este dominantă dar fiecare poate face ceva din treaba celorlalte două aşa că ele tind să se înlocuiască.

Echilibrul şi armonia le vom obţine prin dragoste. Nu egoism ci dragoste pură pentru fiecare dintre ele şi pentru ansamblul lor care este eul nostru. Si mai trebuie să veghem să facă fiecare dintre ele ceea ce trebuie şi în mod natural.

Cei care au încercat să spună omenirii adevăruri esenţiale, înainte ca aceasta să fie pregătită, au fost ucişi ori pentru blasfemie, cei ce au vorbit în nume propriu, ori pentru că oamenii erau curioşi dacă Tatăl Ceresc îi apără pe cei care au vorbit în numele lui.

Concluzia ne-a tras-o filosofia orientului îndepărtat de mii de ani.

„Despre cel ce trece la orice faptă, fără dorinţă şi hotărâre, ale cărui fapte sunt arse de focul cunoaşterii, despre el, cei luminaţi spun că este un înţelept" Bhagavad-gita, Cartea a parta, Yoga cunoşterii şi faptei, 19

„ Prin urmare Inţeleptul

dacă doreşte să se afle deasupra,

prin vorbe, dedesubt trebuie să se-aşeze

iar, dacă doreşte să se afle în frunte,

în urma tuturor trebuie să se-aşeze:

astfel, deasupra stă aşezat

dar poporul nu-l socoteşte o povară

şi locul din frunte-l ocupă

dar poporul nu socoteşte că-i face rău;" Lao zi, Cartea despre Dao şi putere,66

Faptele bune sunt paşii noştri siguri către Dumnezeu dar trufia de a cere recunoaştere pentru că am descoperit ceea ce este la îndemâna oricui mai devreme decât alţii, ni-i poate şterge.

Prin fapte bune succesive vom descoperi Cuvântul Suprem, pe Dumnezeu, în fiecare Eu sau în EUL COMUN.

Dumnezeirea nu are nevoie de ofrande, de lucruri scumpe sau de locaşuri înzorzonate căci are tot ceea ce este material în lume fiind Creatorul, tot ce putem noi oferi sunt gândurile noastre bune şi faptele pe măsură. Acestea sunt cele mai primite rugăciuni şi cele mai profunde meditaţii.

Lui Dumnezeu ne închinăm cu faptele noastre şi nu cu vorbe meşteşugite care ascund cerşetorii iar locul de închinăciune este propriul nostru suflet.

Cea mai sintetică rugăciune pe care am aflat-o este incantația vedică *gayathri*: „ Eternule Unu(OM)

Indrumă-mă de la iluzie la adevăr,

De la întuneric spre lumină,

De la moarte către nemurire

Să fiu cu veşnicia în pace eternă"

„Dacă cerul şi cerurile cerurilor nu Te încap, cu cât mai puţin Te va încăpea templul acesta pe care Ti l-am zidit eu." Paralipomena II, 6,18

Cei care îşi acuză semenii că se-nchină la alţi dumnezei păcătuiesc, în faţa logicii simple, de două ori*: odată pentru că neagă unicitatea şi a doua oară pentru că aduc ofensă Dumnezeului pe care pretind a-l cunoaşte.*

Marele duşman al devenirii noastre îl constituie **FRICA DE NECUNOSCUT** sub toate formele ei şi, mai ales, sub cea mai cunoscută formă, FRICA DE CERTA SI IMPLCABILA MOARTE. Chiar şi curajul de a face lucruri deosebite, căţărări periculoase, numere de circ sau acte de bravură inutilă izvorăsc din frică.

Orice formă de apărare crează dorinţa, uneori involuntară, de atac. Frica ne face să ne temem de monştri, de diavoli, de orice este necunoscut fără a ne da seama că toate acestea sunt creaţia minţii noastre speriate. Analizaţi-vă motivele de spaimă şi

veţi vedea că monştrii care vă terorizează au chipul pe care l-aţi dat voi. Ochii de pisică, pisica neagră, ziua de 13, diavolul încornorat sunt creaţiile minţii- chiar ale minţii colective- pe baza unor spaime atavice.

Dumnezeu ne spune să avem încredere în El şi să ne ferim de orice fel de vrăji, Iisus l-a învins pe diavol, pentru a ne arăta că se poate, spunând:" Piei din faţa mea Satană" şi toate cărţile sfinte, ale oricărei religii, spun că răul poate fi şi este, mereu, învins.

„Somnul raţiunii crează monştri" Goya.

Nu trebuie să învingem frica ci s-o înţelegem şi s-o apropiem de noi ca pe un prieten pentru ca s-o putem depăşi precum alergătorul de care vorbeam. Frica ne crează monştrii care bântuie casele, ne activează forţe ce alterează echilibrul universal şi ne atrage în capcane ce ne duc spre alienare mintală.

Dacă vom învăţa să eliminăm cauzele fricii prin credinţa în forţa binelui vom putea să păstrăm natura spiritului nostru curată şi echilibrul universal.

Dar, pentru cei care vor persevera, metoda propusă se va dovedi aducătoare de pace sufletească şi alungătoare de stress. Este important să credem că Dumnezeul nostru este întotdeauna în favoarea noastră cu condiţia să facem ceea ce este corect şi să nu deranjăm echilibrul, să credem în şi să respectăm forţa Lui care se materializează în toate lucrurile şi tot ceea ce este viaţă şi să încercăm continuu să ne autocunoaştem şi să ne autoperfecţionăm. Respectând şi încercând, mai apoi, să iubim pe cei din jur vom ajunge să ne respectăm şi să ne iubim pe noi înşine mai mult.

„ Cunoaşte-te pe tine însuţi" - inscripţia de pe frontispiciul templului zeului Apollo din Delfi.

„ Poartă-te, în lumea asta, ca un călător sau ca un trecător şi priveşte-te pe tine ca fiind dintre cei morți" Invățăturile Profetului Mahomed.

In viaţă eşti ceea ce îţi pui în cap să fii. Dacă te crezi un luptător aşteaptă-te la o luptă dar fii atent la arme şi la pregătirea ta ca războinic. Dacă eşti un supravieţuitor aşteaptă-te la regim de supravieţuire. Dacă eşti un conducător învaţă să conduci. Pentru că forţa externă va avea grijă să-ţi ofere încercări din ce în ce mai complicate.

Incearcă să vezi viaţa ca pe un continuu joc şi lasă supărările să treacă aşa cum trec copiilor. Este o variantă.

Caut-o mereu pe cea pentru care te simţi pregătit. Regulile jocului se schimbă mereu.

Dacă ne vom îndrepta cunoaşterea către interior vom ajunge să ne respectăm mai mult, să ne iertăm mai des şi să ne iubim atât pe noi înşine cât şi unii pe alţii. Lumea va deveni mai bună şi mai plină de frumos.

Tata mi-a povestit odată, pe când eram destul de mic pentru a înţelege şi destul de mare pentru a simţi, o întâmplare trăită de un consătean în timpul celui de-al doilea război mondial pe undeva prin munţii Tatra.

Omul despre care vorbim ajunsese sergent şi datorită morţii ofiţerilor- se pare că muriseră şi mulţi soldaţi căci plutonul se oprise într-o localitate pentru refacere şi recompletarea efectivelor- era cel mai mare în grad. Impreună cu el, tot războiul, fusese un jidan sărac din acelaşi sat cu noi- la noi, în Bucovina, erau o mulţime de jidani în acea vreme- care se tot împrumutase de bani de la sergent.

In oraşul acela de foarte departe jidanul îl roagă pe sergent să-i dea voie să meargă în vizită la nişte conaţionali. Dându-i de grijă să nu întârzie ca să nu fie declarat dezertor omul nostru îl învoieşte.

La întoarcerea din oraş jidanul vine însoţit de o familie, încărcat de papornițe cu tot soiul de mâncare şi, după ce urcă în trenul gata de plecare, îi returnează sergentului toată suma împrumutată. La întrebarea uimitului comandant: „ Cum ai să dai, mă

calicule, banii oamenilor înapoi?” jidanul a răspuns senin:” Lasă, don’ sărjănt, când oi avea şi eu, oi da unui jidan necăjit.”

După mai bine de douăzeci de ani am văzut filmul „Dă mai departe” a cărui denumire englezească este „ Pay It Forward” care m-a făcut să-mi amintesc povestea tatei.

Mai jos am pus, în antiteză, cele zece porunci cu cele cinci precepte ale buddhismului.

“1. Atunci a rostit Domnul înaintea lui Moise toate cuvintele acestea şi a zis:

2. "Eu sunt Domnul Dumnezeul tău, Care te-a scos din pământul Egiptului şi din casa robiei.

3. Să nu ai alţi dumnezei afară de Mine!

4. Să nu-ţi faci chip cioplit ***şi nici un fel de asemănare a nici unui lucru din câte sunt în cer, sus, şi din câte sunt pe pământ, jos, şi din câte sunt în apele de sub pământ!***

5. ***Să nu te închini lor, nici să le slujeşti,*** că Eu, Domnul Dumnezeul tău, sunt un Dumnezeu zelos, ***care pedepsesc pe copii pentru vina părinţilor ce Mă urăsc pe Mine, până la al treilea şi al patrulea neam,***

6. Şi Mă milostivesc până la al miilea neam către cei ce Mă iubesc şi păzesc poruncile Mele.

7. Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert, că nu va lăsa Domnul nepedepsit pe cel ce ia în deşert numele Lui.

8. Adu-ţi aminte de ziua odihnei, ca să o sfinţeşti.

9. Lucrează şase zile şi-ţi fă în acelea toate treburile tale,

10. Iar ziua a şaptea este odihna Domnului Dumnezeului tău: să nu faci în acea zi nici un lucru: nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici sluga ta, nici slujnica ta, nici boul tău, nici asinul tău, nici orice dobitoc al tău, nici străinul care rămâne la tine,

12. Cinsteşte pe tatăl tău şi pe mama ta, ca să-ţi fie bine şi să trăieşti ani mulţi pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ţi-l va da ţie.

13. Să nu ucizi!

14. Să nu fii desfrânat!

15. Să nu furi!

16. Să nu mărturiseşti strâmb împotriva aproapelui tău!

17. Să nu doreşti casa aproapelui tău; să nu doreşti femeia aproapelui tău, nici ogorul lui, nici sluga lui, nici slujnica lui, nici boul lui, nici asinul lui şi nici unul din dobitoacele lui şi nimic din câte are aproapele tău!" Ieşirea, 20

"1. A nu ucide.

2. A nu fura.

3. A nu minţi.

4. A nu comite impurităţi sexuale.

5.A se abţine de la orice drog sau substanţă toxică." Cele cinci precepte ale buddhismului.

Chiar dacă lista este mai lungă nu vom şti decât dacă trecem de primul nivel iniţiatic, probabil de faza de fiinţe separate.

Nu avem cum să ştim dar există speranţe: Buddha a atins nirvana şi s-a întors , Iisus a înviat, Ilie şi Enoh s-au înălţat cu trup cu tot la cer… Religiile ne arată că nimic nu este imposibil şi ne cer numai credinţa adevărată şi respectarea unor principii prestabilite.

Citatul din Biblie a fost la îndemână dar referirile din text atunci când spun Dumnezeu, privesc acea forţa exterioară nouă care a stat la baza tuturor religiilor, nu numai pentru că nu vreau să ofensez vreun cult dar şi pentru că am convingerea unicităţii acestei forţe în universul nostru. Diferitele culturi i-au dat nume diferite dar niciodată pe cel adevărat. Dumnezeu este unic pentru toţi doar căile de a ajunge la El sunt diferite pentru fiecare în parte.

O întrebare de mare valoare a pus Deepak Chopra, în cartea sa Lords Of Light: „What if we've spent centuries painting the messinger and missing the message?" adică „ Ce-ar fi dacă am pierdut secole pictând mesagerul şi ignorând mesajul?"

Trebuie să ne gândim la faptul că Dumnezeul Vechiului Testament interzicea oamenilor să-şi facă „chip cioplit" şi la acela că noi, cei de azi credem mai mult în

puterea unor icoane şi cruci şi neglijăm învăţăturile biblice precum şi credinţa în Dumnezeu.

Mai cred că între forţele care compun universul nostru există un echilibru perfect şi continuu, orice stricare a acestuia fiind imediat reparată indiferent de consecinţe şi că energia se conservă schimbându-şi numai forma(dacă materia nu este o formă de energie acest lucru îi este aplicabil perfect şi ei).

Cred că greşeala tuturor filosofiilor este aceea că au conceput forţele contrare care stau la baza lumii ca fiind în luptă continuă. Lupta este o concepţie pur umană în forma sa violentă.

Eu cred că Yin şi Yang nu se luptă între ele ci sunt ca aerul şi apa dintr-un pahar, dacă se retrage una cealaltă îi ia locul. Dacă una doreşte să ocupe locul celeilalte, aceasta se retrage ori comprimându-se ori ocupând alt spaţiu.

Se spune că apa stinge focul fiind duşmanul natural al acestuia. Dar cel mai puternic este focul pe apă(întrebaţi orice marinar cu experienţă) pentru că apa îl întreţine cel mai bine.

In vede nu există un principiu stabil al răului şi nici iadul pentru păcătoşi ci răul este, pur şi simplu, lipsa binelui aşa cum întunericul este lipsa luminii.

Probabil acesta a stat la baza Big-Bang-ului iniţial(care este iniţial numai pentru noi).

Desigur, eu nu pot deţine adevărul absolut, în consecinţă nu pot să pretind că ceea ce afirm este aşa. Crezând, însă, pot face asta Adevărul meu.

In sprijinul afirmaţiei vine Coranul care recunoaşte pe Hristos şi alte personaje biblice şi o istorioară Zen pe care o reproduc mai jos:

„ Un student îl întreabă pe Gasan:

- Ai citit Biblia creştinilor?

- Nu, citeşte-mi tu din ea.

Studentul deschise Biblia şi citi din Evanghelia lui Matei:

- De ce te îngrijeşti de haine? Priveşte crinii câmpului: nu lucrează pământul, nu ţes dar nici Solomon nu a fost îmbrăcat atât de frumos...

- Cel ce a spus aceste lucruri, preciză Gasan, pare un om ce a atins iluminarea!

Studentul citi în continuare:

Cere şi ţi se va da, caută şi vei găsi, bate şi ţi se va deschide...

Gasan comentă:

- Foarte frumos! Cel ce a spus asta, e aproape un Buddha!"

Auzeam, de la o bună colegă şi prietenă care a plecat departe de ţară, despre ***regula celor trei metri*** : "**Dacă ajungi la o distanţă mai mică de trei metri de o persoană, zâmbeşte-i".** Este o regulă minunată, având în vedere că lumea devine din ce în ce mai încărcată de răutate şi invidie.

Pentru ca metodele de meditaţie şi exerciţiile pe care le voi propune în următoarele pagini să fie posibil de realizat cu o mai mare uşurinţă este nevoie de respectarea câtorva reguli de bază timp de o săptămână sau poate două înainte de a începe practicarea lor. Desigur, nu este nici o greşeală să începeţi exerciţiile de meditaţie şi de gândire pozitivă concomitent cu respectarea regulilor expuse mai jos şi să observaţi progresul în ambele direcţii chiar dacă se va dovedi mai lent. Aceste reguli sunt cuprinse în capitolul Mens sana in corpore sano şi sunt absolut la îndemâna oricui.

Nu vă aşteptaţi la minuni ci doar observaţi cum viaţa vi se schimbă, progresiv, în mai bine. Cu cât voinţa dumneavoastră va fi mai puternică şi veţi respecta regulile mai strict, cu atât progresul va fi mai evident.

Incercaţi să nu consideraţi meditaţia ca fiind apanajul unor iniţiaţi ci o formă de rugăciune prin ofertă, de purificare şi comunicare empirică îndreptată către forţa divină de la care NU aşteptaţi un răspuns imediat şi explicit. Credeţi, credeţi necondiţionat în ceea ce faceţi. Nu vă costă nimic şi, dacă nu reuşiţi, nimeni nu o să vă ştie iar, dacă reuşiţi şi vă este frică de invidia altora o veţi şti numai voi.

„Să vezi trandafirul, să-l separi de spini şi pământ, înseamnă Concentrare. Să dai deoparte trandafirul, să separi inima de minte şi de restul, înseamnă Contemplare. Să oferi trandafirul la picioarele lui Dumnezeu, înseamnă Meditaţie."Shri Sathia Sai Baba o persoană actuală, controversată ale cărei idei le respect

CINE SUNTEM SI CE VREM?

Persoana care suntem cu adevărat este înăbuşită de *persoana care ne temem să nu devenim* şi *persoana care vrem să părem a fi.*

1. **Persoana care dorim să părem a fi(imaginea pozitivă)** este imaginea pe care încercăm să o proiectăm lumii despre noi înşine.

Pentru a putea determina cine dorim să fim trebuie să ne răspundem în mod absolut cinstit la întrebări cum ar fi:

- Cum mi-ar plăcea să fiu văzut de cei din jur?

- Care sunt aspectele personalităţii mele care aş vrea să fie imediat observate?
- Ce trebuie, neapărat, să ştie ceilalţi despre mine?
- Dacă ar fi să demonstrez ceva despre mine, în viaţă, care ar fi acel lucru?

Sunt multe persoane care doresc să ofere lumii o imagine despre ei care nu coincide cu Eul cel adevărat. De multe ori vrem să părem ceea ce nu suntem şi tindem să facem lucruri la care nu ne pricepem sau ne pricepem foarte puţin de aceea suferim mai mult în cazul eşecurilor şi ne este mai frică să nu greşim. Ne-am dus la o anumită şcoală pentru că am vrut să câştigăm prestanţă şi bani nu pentru că ne-a plăcut, ne-am angajat undeva pentru că acolo am crezut că vom fi mai avantajaţi, ne-am dorit şi am făcut totul pentru a obţine o funcţie pentru că am vrut să fim mai presus de alţii. Toate acestea ne-au făcut ca, în forul nostru interior să ne simţim frustraţi pentru că nu sunt decât o imagine sub care se ascunde Eul nostru cel adevărat, înăbuşit şi plin de reproşuri pentru sacrificiile la care a fost supus.

Această contradicţie ne strică echilibrul intern şi, pe mulţi, i-a dus la alienare mai mult sau mai puţin evidentă.

Lucrul cel mai de preţ pentru un copil este să fie fericit în viaţă nu să facă ceea ce n-au făcut părinţii săi sau ce-şi doresc aceştia pentru el. Iată de ce se justifică grija pentru nevoile copilului în SUA.

Nu credeţi în mass-media. Lumea nu este aşa. Sunt foarte mulţi oameni care nu mai doresc să ştie despre crime, violuri şi tâlhării tocmai pentru că acestea nu constituie starea naturală a omului şi nu are nici un rost să se încarce cu necazurile altora când pot să vadă ceea ce este frumos şi curat în jur. Gândind frumos şi vorbind frumos vom atrage frumosul către noi. Iubind vom atrage iubirea, iertând vom atrage iertarea.

Un bun coleg pe care aş îndrăzni să-l numesc şi prieten mi-a spus o povestioară care nu pot să n-o repovestesc la rândul meu deşi, poate, cu mai puţin talent:

„ Se spune că era odată, demult, un cioplitor în piatră care avea mulţi copii şi îşi ducea cu greu zilele din meşteşugul său.

Intr-una din zile, pe când cioplea o stâncă mare ca să ducă piatra la oraş şi să ia un ban muncit, vede un alai mare trecând şi se întristează.

Dumnezeu, care-l iubea pe creştin îl întreabă: „De ce eşti trist, Cioplitorule?”

Si el răspunde: „ Cum să nu fiu trist , Doamne, când sunt aşa de sărac?

„Bine, zice Dumnezeu, mâine vei fi bogat.”

A doua zi omul nostru se trezeşte bogat peste poate şi se duce să-şi vadă moşiile. Pe la prânz ajunge într-un câmp uscat şi veştejit şi-i întreabă pe lucrători ce s-a întâmplat. Aceştia îi spun că Soarele a ars totul de n-or să mai aibă parte de recoltă.

Omul nostru iar s-a necăjit şi Dumnezeu iar l-a întrebat ce-l doare. Când i-a spus că ar vrea să fie soare Tatăl Ceresc i-a satisfăcut din nou dorinţa.

Stănd el mândru pe cer şi pârjolind totul în cale, la un moment dat l-a umbrit un nor de ploaie şi, pe loc s-a întristat cerând lui Dumnezeu să-l facă nor. Dar când a ajuns nor şi a dezlănţuit furtuni şi potop de ploaie a constata că o stâncă nu se clintea din calea şuvoaielor şi a vrut să fie stâncă. Dumnezeu i-a ascultat ruga şi iată-l stănd semeţ şi privind în jur cu falǎ când un cioplitor în piatră s-a apucat să-i ciocănească temelia şi s-o şubrezească şi iar s-a întristat.

Dumnezeu l-a întrebat din nou: „ Ce mai este şi de data asta, de ce eşti supărat?

Doamne, zise omul nostru, fă-mă înapoi cioplitor în piatră cum am fost. Si Dumnezeu i-a împlinit voia pentru ultima dată.

Un om cu adevărat bogat nu este acela care are foarte multe lucruri ci acela care are foarte puține nevoi şi este fericit cu ceea ce are indiferent dacă este mult sau puțin.

Cred că a găsi mulţumirea în condiţia pe care o ai este maxima înţelepciune. Este trufie să doreşti a fi altceva decât ceea ce eşti pentru că-l sfidezi pe Creator şi deviezi de la calea care ţi-a fost dată. Toate lucrurile pe care le posezi peste strictul necesar sunt lux. Privindu-ne aşa vom constata cât de bogaţi suntem toţi.

2. **Persoana care ne este frică să nu fim(imaginea negativă)** este imaginea pe care o avem despre cum am putea fi pentru a ne autodispreţui.

Dacă cineva te face incapabil, mizerabil, nehotărât, încăpăţânat sau chiar prost şi, în forul tău interior, simţi că te afectează înseamnă că te temi de asta.

Asta-mi aminteşte de o superbă inscripţie pe care am văzut-o în cabina unui comandant de navă englez cu un minunat simţ al umorului deşi (asta era prin anul 1984) se lupta împotriva unui cancer pulmonar operat: „ *Comandantul nostru are întotdeauna dreptate, poate fi indecis, necizelat,bleg, încăpăţânat chiar prost DAR NU GRESESTE NICIODATA”.*

Aceasta este, cel mai probabil, rezultatul educaţiei primite în copilărie, rodul nefast al celor şapte ani de-acasă, influenţa unui sau unor educatori (includem şi părinţi, bunici etc.) cu caractere puternice şi dominatoare. „Ai să ajungi un cerşetor, un vagabond !” este o frază des folosită de părinţi şi care se imprimă, prin repetare, în mintea copiilor şi-i marchează toată viaţa. Poate, dacă n-ar exista aceste temeri, unii ar cere mai mult de la cei din jur iar alţii ar călători mai mult şi cu mai puţine bagaje.

Toate aceste temeri, odată identificate, pot fi făcute să dispară din mintea noastră.

Hai să ne mai răspundem la nişte întrebări:

- Care sunt trăsăturile de caracter opuse celor ale persoanei care vrei să pari a fi?
- Care dintre secretele tale va fi descoperit abia după moarte?
- Care-i persoana pe care o deteşti cel mai mult?
- Ce-ţi spunea mama ca să te facă să înveţi mai bine?

- De ce n-ai vrea să fii aşa?
- Dacă ai fi nevoit să fii aşa cum nu-ţi doreşti ce-ai face?

Dacă ne vom autoconvinge că nu exită Omul Negru că temerile mamei de a nu deveni huligani sau hoţi nu s-au adeverit şi nici nu au şanse a se adeveri vom reuşi mai uşor să facem să dispară imaginea dezagreabilă care ne stă pe creier şi ne provoacă o spaimă neîncetată.

3. **Persoana care eşti cu adevărat(„eul" tău autentic)** este personalitatea pe care o îmbraci natural atunci când nu te controlezi deloc.

- Cine eşti tu când nu este nimeni în preajmă?
- Atunci când te consideri total echilibrat, ce ai face altfel?
- Cine ai fi dacă nu ţi-ar fi frică?
- Cum te simţi când faci ce vrei tu şi nu ceea ce trebuie să faci?
- Poţi face şi ceea ce trebuie şi ceea ce vrei?

Toate întrebările pe care le-am pus nu fac decât să se constituie într-o pledoarie pentru practicarea spovedaniei, care a fost transformată de occidentali într-o afacere profitabilă a unor aşa-zişi psihologi consultanţi în diferite domenii. Descalificarea preoţilor ca şi aceea a psihologilor duce la nevoia autoterapiei şi recomand cu cea mai mare căldură autospovedania adică autoanaliza greşelilor şi supunerea lor arbitrajului unui personaj istoric pe care noi îl considerăm cel mai în măsură să dea o soluţie. Eşti cel mai în măsură să te vezi în oglinda minţii aşa cum eşti cu adevărat şi să tinzi către propriul tău echilibru interior.

Exerciţiu:

Identificaţi o greşeală pe care o regretaţi dar nu ştiţi cum s-o reparaţi sau o problemă de viaţă pe care n-o puteţi rezolva.

Gasiţi o personalitate pe care o consideraţi cea mai în măsură să dea o soluţie în această materie.

Incercaţi să vă imaginaţi ce ar spune această personalitate despre greşeala sau problema dvs.

Aplicaţi soluţia pe care aţi identificat-o şi mergeţi mai departe. Viaţa vă va deveni mai uşoară.

CUM SĂ NE REPROGRAMAM PROPRIA IMAGINE?

Dacă ţinem cont de faptul că obişnuinţa şi imaginaţia sunt mai puternice decât logica şi voinţa, atunci vom constata că gândirea pozitivă tradiţională este aproape ineficientă.

Este foarte greu pentru un european să-şi controleze eficient organismul propriu. Astfel, oricare dintre noi ar dori să-şi accelereze bătăile inimii numai gândindu-se la aceasta, ar reuşi foarte greu sau nu ar reuşi deloc. In schimb, dacă aceeaşi persoană s-ar gândi la un eveniment înfricoşător prin care a trecut, inima sa îşi va accelera ritmul aproape instantaneu.

Să facem un mic exerciţiu de concentrare:

1. Respiră adânc şi relaxează-te câteva minute.
2. Lasă imaginaţia să se manifeste liber.
3. Imaginează-te pe tine cel adevărat stând în faţa ta şi bucură-te urmărindu-ţi alter-egoul făcând ceea ce vrea el.
4. Uneşte-i pe cei doi „tu” şi împărtăşeşte bucuria.
5. Visează un timp despre cum ar fi să fii tot timpul „tu cel adevărat”.

Ca să ne putem autoeduca să avem ***conştiinţa valorii*** proprii este necesar să admitem faptul că modestia exagerată este la fel de rea ca trufia. Extremele crează dezechilibrări mari şi este mai greu să te redresezi după ce ai căzut într-una dintre ele. Moderaţia în toate este de natură să ne facă viaţa lineară dar asta o poate lipsi şi de

frumuseţea confruntării cu neprevăzutul. Nu poţi greşi dacă faci ceea ce simţi că trebuie, cu bună credinţă şi respect pentru tot ceea ce este viaţă.

Cei care sunt tentaţi să se înscrie într-un joc al extremelor trebuie să fie atenţi la consecinţe. Nu dezvolt această temă pentru că fiecare dintre noi o poate face singur şi nici nu vreau să transform mica mea pledoarie pentru combaterea stress-ului într-o polilogie cu privire la de toate şi despre toate.

Pentru ilustrarea celor spuse cităm câteva maxime celebre:

„ Nu glumeşte,oare, Dumnezeu pe seama noastră, implantându-ne dorinţa de ceruri dar făcându-ne nepotriviţi cu ea?” Sarvepalli Radhakrishnan, vicepreşedinte al Indiei.

„ Ceea ce astăzi este demonstrat, a fost cândva imposibil” William Blake

„ Si dacă crezi că poţi şi dacă crezi că nu poţi, probabil, ai dreptate.” Henry Ford

„ Oamenii dau vina pe circumstanţe pentru ceea ce sunt. Eu nu cred în circumstanţe.Oamenii care merg înainte, în lumea asta, sunt cei care caută circumstanţele şi, dacă nu le pot găsi, le creează ei înşişi.”G.B. Shaw

„ Caut îngerul în piatră şi îndepărtez piatra din jurul lui” Michelangelo

„ Ceea ce se poate propovădui dar nu se poate pune în aplicare, mai bine rămâne nespus. Ceea ce se poate practica dar nu se poate spune, mai bine nu se face.” Lecţie Zen

„ Cel care nu se abate de la Cale de-alungul timpului până ce îşi dă duhul în munţi sau în văi nu este la fel de bun ca acela care practică învăţăturile Căii şi îndrumă pe adepţii dintr-o comunitate.” Lecţie Zen

Poate că repetarea unei istorisiri zen arhicunoscute ne va mai pune un picior în pământ:”Odată, Tanzan şi Ekido mergeau pe o stradă plină cu noroi. Ploua cu găleata. La un colţ, întâlniră o fată care nu putea trece strada.

- Vino fetiţo, îi spuse Tanzan, şi o luă în braţe şi o purtă până la trotuarul opus.

Ekido nu spuse nimic, până când ajunseră la templul în care urmau să-şi petreacă noaptea. Acolo izbucni:

- Noi, călugării trebuie să ne ferim de femei şi, mai ales, de cele tinere şi frumoase. De ce-ai luat-o în braţe?

-Eu am lăsat fata acolo, răspunse Tanzan. Tu, însă, o cari şi acum cu tine.”

Anais Nin spunea:” Nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele ci aşa cum suntem noi”.

Un exerciţiu lămuritor: ***Incearcă să-ţi aminteşti împreună cu un cunoscut lucruri comune din trecut. Vei constata cu surprindere că amintirile voastre diferă.*** **Trecutul este, întotdeauna, în funcţie de percepţia fiecărei persoane şi o minciună spusă de multe ori capătă valoare de adevăr până şi pentru cel care a spus-o iniţial.**

CANALIZAREA GANDIRII SPRE SUCCES

Orice am vrea să facem trebuie să ne gândim că va reuşi, **dacă ne îndoim noi înşine cum putem spera să învingem obstacolele ridicate de alţii?** Nu ne vom potrivi sub nici o formă celor care ne descurajează pentru că numai aşa vom reuşi în făptuirea noastră.

Dacă ai greşit nu pierde timpul regretând greşeala. Nu o mai repeta.

Gândeşte mereu, gândirea îţi dă regulile. Simte mereu, simţirea te înalţă spre lumină şi te uneşte cu universul. Doreşte să trăieşti fără să produci rău, asta te va face să meriţi lumina. Invată mereu, asta te va face să-ţi meriţi strămoşii. Dă învăţătură, asta te va face să-ţi meriţi urmaşii.

Fii tu însuţi, asta te va face să ştii toate astea fără a le citi!

Nu avem nevoie să ne luptăm cu viaţa pentru a ne fi bine ci să iubim viaţa aşa cum este. Cum spunea un prieten când beam un pahar: „ Hai să mai trăim că destul om muri!”.

Viaţa este viteza cu care trăim.

Viteza cu care atingem nişte obiective impuse.

Soluţia ca să o prelungim este fie să încetinim cursa, fie să atingem cât mai multe obiective prestabilite.

SA-L ELIMINAM PE CARCOTAS:

De multe ori avem persoane care ne descurajează constant în ceea ce vrem să facem şi, pentru a le contracara, trebuie să ne străduim să învingem acel sentiment de inferioritate pe care, constant, îl avem faţă ele. Uneori avem şefi cu care nu ne înţelegem sau care nu ne agrează, mame critice sau taţi dominatori şi vrem să ne eliberăm.

Vă propun o metodă care să vă ajute să scăpaţi de acest stress:

1. Să ne imaginăm persoana cât mai veridic posibil şi s-o plasăm în spaţiul de lângă noi ţinând cont de marime, culoare, luminozitate.
2. Oprim mişcarea imaginii.
3. Decolorăm imaginea până la alb-negru.
4. Indepărtăm până se vede estompată.
5. Ridiculizăm imaginea cum ne place(o facem să calce într-o balegă, o imaginăm sub un ventilator în care şi-a făcut nevoile pisica, etc.)
6. Ridiculizăm sunetul vocii făcând-o piţigăiată sau aşa cum ni se pare nouă cel mai hilar.

Vom constata că persoana astfel ridiculizată nu ne va mai speria şi nu ne va mai complexa.

SA NE APROPIEM FRUMOASUL

1. Aşează-te comod şi relaxat.
2. Respiră de câteva ori adânc.
3. Reglează-ţi respiraţia pentru a fi cât mai lipsită de efort.
4. Intensifică un eveniment plăcut.
5. Intră în cadru.
6. Dă mişcare imaginii în jurul tău.
7. Simte evenimentul în toţi porii.
8. Adu cadrul la mărimea naturală şi dă-i culoare, lumină şi sunet puternice.
9. Petrece-ţi câteva minute savurând sentimentul.

SA INDEPARTAM URATUL

1. Aşează-te comod şi relaxat.
2. Respiră de câteva ori adânc.
3. Reglează-ţi respiraţia pentru a fi cât mai lipsită de efort.
4. Identifică evenimentul neplăcut.
5. Ieşi din cadru.
6. Elimină mişcarea.
7. Depărtează, micşorează,decolorează, fă-o cât mai confuză şi redu sunetele la maxim.
8. Detaşează-te de acel eveniment total. fă-l să nu mai existe pentru tine.
9. Petrece câteva minute savurând sentimentul de uşurare.

SA COMBATEM VOCEA CRITICA

Mulţi dintre noi auzim o voce critică sau simţim că nu am făcut ceea ce trebuie într-un mod neplăcut şi este necesar să luptăm împotriva acestui lucru.

Vocea aceea ne spune, de multe ori, vorbe grele despre capacitatea noastră de a face ceva, ne descurajează iniţiativele şi ne desconsideră munca.

Este necesar să eliminăm această voce împreună cu sentimentul de autodezaprobare şi nu ştim cum.

Primul pas ar fi să nu ne mai autoflagelăm în cazul nereuşitelor adresându-ne expresii ca : „ Eşti un idiot!” „Nu ştii nimic!” etc. ci să ne autoîncurajăm printr-o frază de tipul „ Am mai învăţat ceva din asta” iar al doilea este să privim lucrurile în spiritul celor primite de mine pe email, pe care le reproduc:

” **Sunt recunoscator :**

-Sotului (sotiei) care sforaie toata noaptea,

Pentru ca doarme acasa cu mine si nu cu altcineva !

-Fiicei mele adolescente care se plange ca trebuie sa spele vasele,

Pentru ca inseamna ca este acasa si nu pe strazi.

- Impozitelor pe care le platesc,

Pentru ca inseamna ca sunt angajat.

-Murdariei de curatat dupa o petrecere,

Pentru ca inseamna ca am fost inconjurat de prieteni.

-Hainelor care sunt putin cam strimte,

Pentru ca inseamna ca am destul de mincare.

-Umbrei mele care ma insoteste la munca,

Pentru ca inseamna ca sunt afara la lumina soarelui.

-Podelei care trebuie stearsa si ferestrelor care

trebuiesc spalate,

Pentru ca inseamna ca am o locuinta.

-Tuturor nemultumirilor la adresa guvernului pe care le aud,

Pentru ca inseamna ca avem libertatea cuvintului.

-Locului de parcare pe care il gasesc tocmai la capatul parcarii,

Pentru ca inseamna ca pot sa merg si ca am fost binecuvantat cu un mijloc de transport.

-Zgomotului pe care trebuie sa-l suport de la vecini,

Pentru ca inseamna ca pot auzi.

-Gramezii de rufe de spalat si calcat,

Pentru ca inseamna ca am haine de imbracat.

-Oboselii si durerilor musculare la sfarsitul unei zile,

Pentru ca inseamna ca am fost capabil sa muncesc din greu.

-Soneriei care ma trezeste in zorii zilei,

Pentru ca inseamna ca sunt viu. .

SI , IN SFARSIT, ... pentru e-mail-uri,

Deoarece inseamna ca am prieteni care se gandesc la mine.

Mai departe adaug un şir de sfaturi orientale pe care le consider de mare valoare:

1. Da oamenilor mai mult decât se asteapta si fa-o cu bucurie.
2. Casatoreste-te cu un barbat/femeie cu care îti place sa stai de vorba. Pe masura ce vei îmbatrâni, îndemânarea de a face conversatie va fi foarte important.

3.. Nu crede tot ce auzi, cheltuie tot ce ai si dormi când vrei.

4. Când spui 'Te iubesc' asa sa fie.
5. Când spui 'Îmi pare rau' priveste omul în ochi.

**6. Logodeste-te cu cel putin sase luni
înainte de a te însura.**

**7. Crede în
dragoste la prima vedere.**

**8. Nu râde de
visurile cuiva. Oamenii care nu au viasuri, nu au prea
multe.
9. Iubeste mult si pasional. Poti fi
ranit, dar este singurul mod de a trai din plin.**

**10.În
dispute, lupta cinstit. Nu pronunta nume.**

**11.
Nu
judeca oamenii după relatiile pe care le
au.**

**12. Vorbeste
rar, dar gândeste repede.**

**13! .... Când cineva îti pune o
întrebare la care nu cunosti raspunsul, zâmbeste si
întreaba: De ce vrei sa stii?'**

**14. Tine minte
ca marea iubire si marile realizari comporta mari riscuri.**

**15. Spune
'Noroc' când auzi pe cineva stranutând.**

**16. Când pierzi, nu
pierde şi lecţia.**

**17. Tine minte
cei trei 'R': Respecta-te; Respecta pe altii;
Responsabilitate pentru toate actiunile tale.**

**18. Nu
lasa ca o mica disputa sa strice o mare prietenie.**

**19. Când îti
dai seama ca ai facut o greseala, incearca imediat sa o
corectezi.**

**20. Zâmbeste când ridici telefonul. Apelantul va simti
asta în vocea ta...**

**21. Stai o
vreme singur.**

Exerciţiu:

1. Aşează-te comod şi relaxat.
2. Respiră de câteva ori adânc şi uşor.
3. Lasă respiraţia să curgă lin ca şi cum aerul te-ar respira pe tine.
4. Gândeşte-te la vocea neplăcută care te critică din interior şi localizeaz-o(în faţă,în spate sau lateral , în interior sau în exterior)
5. Intinde mâna spre ea şi adu-o în palmă.
6. Inchide palma şi prinde-o în pumn.
7. Ridiculizeaz-o pentru că nu poate să mai iasă, fă-o rugătoare, miloagă chiar, miorlăită, cum îţi place.
8. Fă vocea să ţi se adreseze blând şi cu cuvinte frumoase.
9. Bucură-te de reuşită

Exerciţiu:

1. Relaxează-te cu capul sus, confortabil şi cu coloana dreaptă susţinută de un stâlp de lumină. Respiră liniştit, cât mai liniştit.
2. Aminteşte-ţi un moment de totală încredere în forţele tale. Dacă nu poţi, imaginează unul. Simte tot ce simţeai atunci sau imaginează-ţi ce ai putea simţi.
3. Aplică metoda de la evenimentele frumoase.
4. Tine palmele pe genunchi cu faţa în sus şi complet relaxate.
5. Dă o culoare sentimentului şi transformă-l într-o bilă de energie pe care plimb-o de la cap la picioare.

Exerciţiu:

1. Relaxat, respirând uşor, cu corpul drept, gâneşte-te la cineva care te iubeşte şi te apreciază.

2. Păşeşte din corpul tău şi intră în corpul acestei persoane văzându-te cu ochii ei. Ia aminte la detaliile a ceea ce apreciază şi iubeşte ea la tine. Recunoaşte calităţile tale pe care nu le apreciai până acum.
3. Retrage-te şi bucură-te.

Exerciţiu:

1. Respiră adânc de câteva ori.
2. Lasă respiraţia să curgă de la sine şi tu doar urmăreşte umplerea şi golirea plămânilor.
3. In faţa unei oglinzi, aminteşte-ţi de un compliment primit de la cineva pentru care ai un mare respect şi trăieşte intens bucuria de atunci.
4. Intăreşte-ţi încrederea în acea persoană în timp ce simţi bucuria complimentului.
5. Când simţi că ai atins maxima trăirii deschide ochii şi priveşte-te în oglindă. Vezi ce a văzut acea persoană şi simte ca ea.
6. Amestecă autoiubirea şi autorespectul cu încrederea şi simte-te minunat.

Toate aceste exerciţii trebuie repetate şi avem nevoie să învăţăm să ne folosim emoţiile precum ochii sau mâinele.

Trebuie să ne concentrăm asupra emoţiilor care revin constant şi a fixaţiilor negative nu asupra celor tranzitorii.

Emoţiile sunt ca durerea, avertizează asupra existenţei unor disfuncţii.

Prin aceste exerciţii nu vom îndepărta emoţiile care îşi au rolul lor în existenţa noastră ci le vom selecta pe cele plăcute de cele neplăcute. Asta nu înseamnă că nu vom mai avea emoţii neplăcute ci că vom încerca să le îndepărtăm atunci când ne deranjează foarte tare.

Test:

1. Aşează-te comod şi relaxat
2. Respiră de câteva ori adânc şi uşor.
3. Lasă respiraţia să curgă singură şi simte uşurare în minte şi trup.
4. Gândeşte-te la ceva neplăcut şi lasă mintea să asocieze acestui sentiment o imagine. Analizează imaginea: Ce culoare are? Unde se află? Cât e de mare?Se mişcă sau stă? Este opacă sau transparentă? O Insoţeşte vreun sunet?
5. Stop. Toate acestea dau putere sentimentului negativ şi tu nu o ştiai. Ai aflat. Ce mesaj ne transmite emoţia?
6. Brainstorm cum rezolvi problema cel mai favorabil ţie cu putinţă.Poţi să scrii. Roagă subconştientul să-ţi reamintească rezolvarea la momentul potrivit.
7. Aplică metoda de la evenimente urâte şi şterge acel lucru neplăcut. Dacă reapare, reia.
8. Imaginează-ţi viaţa aşa cum ai vrea să fie. Ce-ai vrea să faci sau să ai?

Exerciţiu:

1. Respiră de câteva ori adânc şi uşor

2. Lasă respiraţia să curgă de la sine şi deschide-te sentimentelor.

3.Aminteşte-ţi când te-ai simţit cu adevărat bine. Retrăieşte intens clipele acelea(dacă nu crezi că ai avut asemenea momente crează tu o imagine care te-ar face fericit şi trăieşte-o intens).

4. Intensifică sunetele, culorile, apropie imaginea şi simte puternic.

5. Uneşte degetul mare cu cel mijlociu.

6. Apasă degetele şi eliberează sentimentul de bine.

Imaginează-ţi o zi perfectă. Bravo!

Poveste: S*e spune că un ţăran chinez avea, într-o vară, o recoltă foarte bună. Vecinii lui, care aveau recolte mai proaste, l-au lăudat că-I foarte norocos şi el a răspuns: "Poate". O herghelie de cai sălbatici s-a abătut pe acolo şi i-a stricat recolta ţăranului nostru. Vecinii l-au compătimit că are ghinion şi el a răspuns:"Poate". Fiul său a prins un cal sălbatic şi mai multe iepe şi vecinii l-au lăudat din nou că-i norocos. Omul nostru a răspuns din nou: "Poate". Fiul său a încălecat calul care l-a trântit şi a suferit o fractură de picior. Vecinii iar l-au compătimit că are ghinion şi el a răspuns:"Poate". A venit împăratul în regiune cu oaste mare ca să se lupte cu un stat vecin şi a recrutat cu forţa pe toţi tinerii mai puţin pe fiul ţăranului nostru care avea piciorul rupt. Vecinii au lăudat iar norocul ţăranului nostru dar el a răspuns:"Poate".*

Câteva vorbe de spirit:

" Nu există vreme rea ci doar haine nepotrivite." Billy Connoly

" Nu ne retragem ci înaintăm în altă direcţie" Gen. George Patton

" Oricât de fin ar fi tăiată felia tot are două feţe" Baruch Spinoza

T*rebuie să conştientizăm că, în lumea actuală, minciuna stă la loc de adevăr şi greşeala cea mai mare este să ajungem să nu mai recunoaştem adevărul din această cauză, pentru că ne pierdem echilibrul interior şi deranjăm echilibrul universal în acelaşi timp.*

" Somnul raţiunii crează monştri" Goya

Trebuie să avem înţelepciunea de a accepta viaţa aşa cum este şi să schimbăm ceea ce se poate în noi înşine pentru că puterea adevărată este aceea a exemplului.

" Pomul se cunoaşte după roade şi omul după fapte" Proverb

Orice lucru poate fi considerat rău dacă este comparat cu altul mai bun dar există şi reciproca şi trebuie s-o luăm în calcul. Avem posibilitatea să vedem paharul ca fiind pe jumătate plin şi nu pe jumătate gol.

Adaptarea la orice situaţie cu seninătate şi linişte sufletească ne face puternici, trebuie să avem mereu flexibilitatea trestiei pe care vântul o îndoaie dar nu o poate rupe.

In principiu, nu există eşecuri ci doar atitudinea noastră faţă de ceva care nu ne-a reuşit. Edison încercase de 700 de ori să descopere electricitatea şi când a fost întrebat cum este să ai 700 de eşecuri a răspuns senin : " Nu sunt eşecuri căci am descoperit 700 de moduri în care nu se poate produce electricitate. Eliminând căile imposibile o voi găsi pe cea bună." Si a găsit-o.

Joc-exerciţiu:

1. Gândeşte-te la un proiect îndeplinit mai demult. Conturează toate aspectele care te-au dus la reuşită.

2. Acum gândeşte-te la unul pe care îl ai de îndeplinit. Conturează toate aspectele care te vor duce la reuşită. Identifică obstacolele rezonabile şi găseşte căi de a le evita.

3. Compară cele două situaţii şi vezi ce au în comun. Prefigurează reuşita apropiată şi toate reuşitele viitoare. Acum ştii calea.

"Dacă ne pierdem averea nu am pierdut nimic, dacă ne pierdem sănătatea am pierdut ceva, dacă ne pierdem caracterul am pierdut totul" Bill Graham

INTRE " DE CE NU POT?" ŞI " CUM SĂ FAC SĂ POT MAI REPEDE?"

Trebuie să înlocuim pe “de ce nu pot?” cu termenul “ cum să fac să pot mai repede?” pentru că nu există imposibillul ci numai lipsa noastră de voinţă şi cunoştinţe necesare pentru a face

“ Nimic nu-i imposibil pentru muritori.” Sophocles

Istorioară Zen:

„ Matajuro Yagyu era fiul unui celebru spadasin. Tatăl său, convins că fiul e prea leneş pentru a-i egala măiestria, l-a izgonit.

Atunci Matajuro s-a dus la muntele Futara, la celebrul spadasin Banzo.

- Vrei să înveţi mânuirea sabiei sub îndrumarea mea? Iţi lipsesc cele necesare, a spus Banzo.

- Dacă lucrez din greu, câţi ani îmi trebuie pentru a ajunge un maestru? insistă tânărul.

- Restul vieţii tale.

Nu pot aştepta atât. Dacă accepţi să-mi dai lecţii voi fi servitorul tău devotat. Cât timp va dura?

- Probabil că zece ani,se îmblânzi Banzo.

- Tatăl meu a îmbătrânit, va trebui să am grijă de el... Dacă voi munci din greu, cât va dura?

-Treizeci de ani!

- Cum aşa? se miră Matajuro. Adineauri ai spus zece ani iar acum zici treizeci! Aş accepta orice lipsuri, doar să învăţ această artă într-un timp cât mai scurt!

- Se pare, spuse Banzo, că va trebui să rămâi cu mine şaptezeci de ani. Un om care se grăbeşte aşa rareori reuşeşte ceva!

- Bine, zise tânărul, înţelegând că-i pedepseşte nerăbdarea.Accept.

Matajuro primi ordinul să nu mai vorbească despre scrimă şi să nu mai pună mâna pe sabie.Gătea, spăla vasele, făcea patul, mătura curtea, îngrijea grădina...

Trecură trei ani. Matajuro continua să muncească. Nici măcar nu începuse să înveţe arta căreia îi dedicase viaţa sa...

Intr-o zi, Banzo se strecură în spatele lui şi-i dădu o lovitură teribilă cu o spadă de lemn.

In ziua următoare, în timp ce Matajuro gătea,Banzo îl lovi din nou, pe neaşteptate.

De atunci, zi şi noapte, Matajuro trebuia să se apere de atacuri surprinzătoare. Nu era clipă în care să nu se gândească la sabia lui Banzo.

Abia atunci zări pe figura maestrului un zâmbet...

Matajuro ajunse cel mai mare spadasin din Japonia.”

PRECUM SI NOI IERTAM

Exerciţiu de iertare: Ia o persoană care ţi-a greşit şi tu nu ai iertat-o încă şi pune-ţi următoarele întrebări:

1. Eşti convins că persoana respectivă a greşit faţă de tine?

2. Analizează atent în ce constă acea greşeală? Cântăreşte-i greutatea pe o scară de la 1 la 10?

3. Crezi că a făcut-o cu intenţie?

4. Eşti convins că a făcut-o cu intenţie?

5. Pe ce se bazează convingerile tale? Fapte şi elemente materiale nu vorbele altora. Pune-te în situaţia lui şi imaginează-ţi ce-ai fi făcut.

6. Imaginează-ţi cum ai povesti despre asta unei persoane pe care tu o consideri idealul tău moral. (Persoana poate fi imaginară sau de natură divină).

7. Ce crezi că ar spune acea persoană despre problema ta ?

8. Cum crezi că te-ai simţi dacă ai reuşi să nu mai ai acest gând?

9. Acum elimină gândul şi scoate ostilitatea faţă de persoana care ţi-a greşit, din minte şi pune-le undeva deoparte ca să ai acces la ele când vei dori.

10. Cum te simţi fără acele sentimente? Succes.

Câteva întrebări care să ţi le pui ca să exersezi dorinţa de ideal.

Cine/Ce mă (m-ar) face cel mai fericit(ă)?

Cine ma (m-ar) face să mă simt cel mai iubit(ă)?

Cine/Ce mă (m-ar) face să mă simt cel mai bogat(ă)?

Cine/Ce mă (m-ar) face să mă simt cel mai puternic(ă)?

Si aşa mai departe. Intrebările de acest tip ne vor ajuta să ne fixăm idealuri şi să depăşim problemele de zi cu zi. Astfel ne programăm şi cum am dori să fim în acea zi.

Principalul element care nu trebuie uitat este acela că lumea este formată din persoane care doresc să fie prietenoase dacă li se dă ocazia.(Regula celor 3 metri) Starea normală a fiecărui om este cea de apropiere faţă de semeni.

Sunt câteva lucruri pe care este bine să le ştii:

Eşti singurul expert în problemele tale.

Nu eşti un mecanism defect care trebuie reparat. Eşti tu, cu bunele şi relele tale.

Ai toate resursele să reuşeşti.

Dacă vrei să dărâmi zidul dintre tine şi ceilalţi, ia câte o cărămidă pe rând nu-l prăbuşi peste ei.

Dacă ceea ce faci merge, fă altceva. Ceea ce deja merge nu mai prezintă aceeaşi provocare.

Nu există eşec ci numai feed-back.

„Vrei formula succesului? E simplă. Dublează-ţi rata eşecurilor!” (T. Watson, fondatorul IBM)

Trebuie să învăţăm din eşecuri mai mult decât din succese. Dacă vom reuşi să ne controlăm reacţiile în faţa eşecurilor atunci, şi numai atunci, vom putea spune că suntem pregătiţi pentru a avea succes.

Viitorul ţi-l creezi azi. Dar nu trebuie să pierdem timpul făcând planuri şi analizând trecutul ci să trăim prezentul cu ceea ce ne aduce el într-un mod cât mai intens.

GENERATORUL DE ÎNCREDERE

Imaginează-ţi un alt „tu” care stă în faţa ta şi care crede în ceea ce vrei tu să crezi.

Imaginează-ţi că acel „tu” poate face foarte uşor ceea ce tu nu poţi. Face totul fără efort.

Acum intră în el şi gândeşte din perspectiva lui.

Poartă-te ca şi cum ar fi adevărat.

Poveste Zen:Când vizitezi templul Obaku din Kioto, pe uşă vezi scis:”Primul principiu”. Literele sunt foarte mari şi sunt o capodoperă de caligrafie. Au fost trasate de Kosen, cu două sute de ani în urmă. Maestrul le desenase pe hârtie iar lucrătorii le sculptaseră, mărite în lemn.

In timp ce Kosen desena literele, lângă el stătea un elev care-i pregătea tuşul. Era cam obraznic şi-si permitea să critice opera maestrului.

-- Nu-i bine, Ii spuse el maestrului, după prima încercare.

--Dar aşa

-- Groaznic! E mai rău ca înainte.

Răbdător Kosen rupse foaie după foaie, de opzeci şi patru de ori, fără să obţină aprobarea elevului.

Când acesta ieşi pentru câteva minute, Kosen gândi:

-- Acum am posibilitatea să scap de privirea lui.

Si, în grabă dar cu mintea eliberată de alte gânduri, scrise:”Primul principiu”.

-- O capodoperă! exclamă elevul, când se întoarse.”

„ Scopul vieţii este o viaţă cu scop” R. Bryne

„Ai încredere în Dumnezeu dar legă-ți cămila” Invățăturile Profetului Mohamed

Dumnezeu îți dă dar nu-ți bagă şi-n traistă, proverb românesc.

Când îţi urmăreşti **propriile idealuri** condus de **valorile tale** în contextul **viselor tale** poţi înfăptui miracole.

Ca un exerciţiu de gândire, încearcă să te pui în situaţia de a nu putea greşi, de a fi perfect şi perfecţionist. Cum te-ai simţi?

Trebuie să ne dorim lucruri pe care le putem duce. Dacă cerem ceva ce odată avut ne va crea probleme ne vom spori disconfortul şi, implicit, starea de stress.

Este bine cunoscută legenda regelui frigian Midas care a obţinut de la Dionysos darul de a transforma în aur tot ce atingea şi era să moară de inaniţie dacă nu i s-ar fi ridicat darul din mila zeului.

Marile idei sunt rezultatul unor imaginaţii bogate. Se spune că Tesla vedea în minte maşina pe care urma să o construiască, cu ani mulţi înainte iar Einstein se visa călătorind pe o rază de lumină.

In lagărele naziste, au supravieţuit acei care au avut un ideal.

Intrebarea este: Si dacă nu ştiu ce să visez?

Simplu, făcând **liste de priorităţi în viaţă nu liste de cumpărături.**

Ce-ai face dacă, peste o săptămână, ar fi sfârşitul lumii?

PRIMUL PAS

Imaginează-ţi sfârşitul vieţii tale.Care ar fi cele mai importante trei lucruri învăţate şi ce le face aşa?

Gândeşte-te la cineva pe care îl respecţi cu adevărat. Numeşte trei dintre calităţile lui.

Cine eşti tu, de fapt?

Ce propoziţie ai vrea să ţi se scrie pe cruce ca să-ţi descrie perfect personalitatea din timpul vieţii?

PASUL AL DOILEA

G.B. Shaw spunea:" Omul raţional se adaptează lumii, cel iraţional doreşte să schimbe lumea după nevoile lui. Progresul a fost făcut de oamenii iraţionali."

Fă o listă şi urmăreşte scopurile propuse.

PASUL AL TREILEA

„Nu întreba ce vrea lumea, întreabă-te ce te face viu şi du-te şi fă asta. Lumea vrea oameni vii." Howard Martin

Ce-ţi place să faci în cel mai înalt grad?

Ce te pasionează cu adevărat?

Ce-ai alege să faci dacă ai avea resurse nelimitate?

Cine sunt persoanele sau personajele pe care le admiri şi de ce?

Pentru mai multă precizie detaliază astfel:

Ce-ai dorit să faci când erai copil?

Ce-ai vrut să devii când ai crescut?

Ce-ai fi făcut dacă erai sigur că vei reuşi?

Nu este necesar să urmăreşti precizia sau dacă sunt realizabile, din primul moment, poţi să le corectezi oricând.

Pune-ţi întrebări despre familie, carieră,sanatate,societate, spirit...

Ce ţi-ar plăcea să se întâmple şi ce nu?

Ce-ai vrea să înveţi cu adevărat?

Ce aptitudini ai vrea să ai?

Câţi bani ai vrea să câştigi?

Ce trăsături de caracter ai vrea să-ţi dezvolţi?

Ce vrei să dai înapoi lumii care te-a creat?

FORMULEAZA-TI MARELE TAU VIS FOCALIZANDU-TE PE CEEA CE VREI SA TI SE INTAMPLE SI NU PE CEEA CE NU VREI SA TI SE INTAMPLE.

Fă liste cu cele mai importante cinci lucruri din lume pentru tine, ce-ai vrea să faci sau să fii.

PASUL AL PATRULEA

Să ne dimensionăm succesul.

Simte bucuria fiecărui pas pe care-l faci spre succesul tău. Chiar dacă nu vei reuşi, în final,vei avea un frumos şir de bucurii.

Intrebări:

Ce vei vedea când îţi vei îndeplini visul?

Ce vei auzi, mirosi,simţi? Ce gust va avea?

Cu cine ai vrea să împarţi bucuria realizării visului tău?

PASUL AL CINCILEA

Esenţial este ca visul tău să fie bun pentru tine dar să nu aducă răul altora pentru a păstra mereu echilibrul cu forţa externă.

Jaloane:

Imi fac visul cât mai clar.

Gândesc atât cât pot mai liber.

Mă îndrept către visul meu.

Mă conving că este visul meu şi nu visul altcuiva pentru mine.

Mă conving că nimic din ce mi s-ar putea oferi în schimb nu este preferabil îndeplinirii visului meu.

Voi şti că mi-am atins visul când...(aici îmi fixez un eveniment chiar ideal dar despre care eu cred că este realizabil)

Imi fixez o limită temporală pentru realizarea visului meu.

Imi fixez etape intermediare care să le îndeplinesc până la realizarea visului şi anticipez emoţiile pe care le voi simţi la realizarea fiecărei etape. Nu puneţi etape puţine, pentru că vor fi bucurii multe având etape multe şi relativ uşor de atins. Succesul se compune din paşi mici.

Pentru realizarea visului tău fii în stare să foloseşti toate resursele materiale şi umane pe care te poţi baza dar **NU UITA RESPECTUL PENTRU CEILALTI.** Visul tău nu trebuie clădit pe suferinţa sau lipsurile altora. Trăieşte şi lasă şi pe alţii să trăiască dacă nu poţi să-i ajuţi.

IMPORTANT: **Fă paşi concreţi în realizarea visului tău nu te limita numai la a visa. Visul tău se bazează pe viaţa reală şi are nevoie de un suport material pentru a fi realizat.**

„Primum vivere deinde philosophari" Mai întâi trăim şi abia apoi filosofăm. Adagiu latin.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Parabolă Zen:

„Budha povesteşte următoarea parabolă, într-o sutră:

Un călator întâlni un tigru. Fugi, urmărit de tigru, până ajunse la o prăpastie. se agăţă de corzile unei viţe sălbatice şi-şi dădu drumul în prăpastie. Tigrul îl aştepta sus. Omul privi în jos şi văzu că, în fundul prăpastiei, aştepta alt tigru. Si doi şoareci începură să roadă corzile viţei... Atunci, omul văzu, crescută într-o crăpătură de stâncă, o fragă.

Tinându-se de corzi, se întinse şi o culese. O băgă în gură. Ce gust bun avea!"

Doctorul LOUIS KUHNE avea părerea că organismul poate să se vindece de orice boală dacă este curăţat de toxine, el spunea că microbii nu atacă organismul curat şi că ţânţarii pişcă persoanele bolnave, în locurile bolnave, trăgându-ne, astfel, un semnal de alarmă . Recomandarea lui era să învăţăm de la câini cum să ne tratăm de boală (câinii, când sunt bolnavi, nu mănâncă ci beau doar apă şi se odihnesc). Intregul său tratament se baza pe ideea că omul este un recipient în care s-au strâns toxine şi aceste toxine trebuie eliminate prin stimularea excreţiei normale. Se ştie că un corp sănătos permite minţii să se sustragă stress-ului.

Nu ştiu dacă există mâncăruri toxice, pentru că fiecare fel de mâncare are părţi pozitive şi negative dacă este analizat în laborator iar efectele asupra unui om sau a altuia pot fi diferite dar ştiu sigur că există mâncăruri în exces pentru că omul este singurul animal care nu mănâncă de foame ci de plăcere şi mâncăruri care nu ne priesc.

In ziua de azi există nutriţionişti care separă alimentele în grupe substituindu-se naturii şi uitând că nu te hrăneşte ceea ce bagi în stomac ci ceea ce este digerat.

Nu poţi vindeca pe nimeni dacă nu te-ai vindecat măcar odată pe tine însuţi. Nu vei şti să ai cu adevărat grijă de un bolnav dacă tu nu te-ai îngrijit în timpul unei boli uşoare.

Starea fizică precară generează stress ori îl favorizează.

Jumătate din tratamentul unei boli constă în atitudinea pe care o avem faţă de boală. Am văzut oameni pe care dorinţa de a trăi i-a făcut să se ridice din comă profundă, unul dintre ei este tatăl meu.

Dacă medicii nu mai practică psihoterapia înainte de orice tratament medicamentos ori chirurgical trebuie să ne antrenăm noi înşine pentru a face aceasta. Oricât de nepriceput ar fi medicul voinţa noastră de viaţă şi vindecare ne vor aduce sănătatea înapoi. Vindecarea este jumătate voinţa noastră şi jumătate voinţă divină, spun medicii chinezi.

Dar nu este mai puţin adevărat că este important să prevenim boala prin respectarea unor reguli de igienă mintală şi fizică.

Principalul principiu pe care eu l-am descoperit din toate lecturile mele este că omenirea, din frica iraţională faţă de boală, luptă cu boala ca o entitate separată în loc să pregătească fiecare fiinţa în parte să lupte contra bolii cu propriile ei mijloace.

Medicina, în general, a degenerat de la dorinţa de a vindeca oameni la dorinţa de a câştiga cât mai mulţi bani din vindecarea altora, pierzându-şi atât menirea cât şi harul. Babele lecuitoare şi vracii nu cereau nimic în schimbul vindecării pentru că nu era a lor ci a divinităţii şi trăiau din mila obştii care le recunoştea talentul.

In concluzie cauza bolii este organismul nepregătit şi nu factorul extern, fie el şi microbian. Nu toţi oamenii puşi într-un mediu infestat de tuberculoză, ciumă, holeră sau chiar SIDA se vor îmbolnăvi în acelaşi timp, unii nu se vor îmbolnăvi deloc, de regulă cei care nu ştiu despre pericol pentru că nu dezvoltă nici frică.

Imunitatea la boli este o abilitate organică educabilă dar, dacă ar şti toţi cum să o obţină, n-ar mai fi nevoie de vindecători şi iar ajungem la dragostea faţă de aproapele nostru.

Fiecare om trebuie să ştie să se vindece pe sine sau să ceară ajutor pentru a învăța asta pentru că toți marii vindecători au fost sufocați de bolnavi precum Iisus. Fără forța noastră internă, fără dorința noastră de viață nici o vindecare nu este posibilă şi ne poate răpune orice boală oricât de ridicul de banală ar fi ea.

„ Viaţa mea a fost plină de necazuri, majoritatea nu s-au întâmplat." Michel de Montagne

„ Dacă vrei să ştii cum ţi-au fost gândurile ieri, verifcă-ţi sănătatea, azi." Proverb indian.

Stress-ul este o boală occidentală, Mircea Eliade spunea că diferenţa dintre un asiatic şi un occidental este că asiaticul, dacă se loveşte la un deget, îl doare numai acel deget, pe când occidentalul dacă se loveşte la un deget îl doare tot corpul.

Stress-ul poate fi combătut prin combaterea fricii de ceea ce se poate întâmpla şi să nu uităm cum Ion Creangă în „Prostia omenească" ne povesteşte despre nevasta şi soacra celui care a plecat în lume care plângeau moartea copilului aflat în legănul de sub cuptorul pe care stătea drobul de sare pe care urma să-l dărâme pisica ce urma să vină în casă.

O primă posibilitate de a menţine echilibrul organismului este aceea de a respecta timpul de refacere al acestuia. Să nu uităm că orele de şcoală de pe vremuri erau de 50' cu pauze de zece minute. Acesta nu a fost întâmplător ci rezultatul cercetărilor unor igienişti. Organismul are nevoie, în fiecare oră, de o pauză pentru refacere şi unele dintre marile minţi ale lumii obişnuiau să aţipească în timpul lucrului câteva minute fixându-şi modalităţi de trezire(Edison obişnuia să aţipească în scaun cu o ligură sau alt obiect în mână şi când acesta cădea pe podea se trezea revigorat).

Exerciţiu de relaxare Qui-Gong:

Respiră uşor şi fără efort urmărindu-ţi respiraţia.

Imaginează-ţi că picioarele tale sunt calde şi pufoase ca un nor.

Expirând relaxat adu senzaţia de bine către genunchi. Simte liniştit confortul genunchilor tăi.

Relaxarea se întinde prin muşchi şi oase ca şi cum un curent cald ar circula prin trup.

Expiră relaxat şi adu senzaţia de bine până la zona bazinului. Simte.

Expiră relaxat şi adu-o la umeri. Las-o să se răspândească în tot corpul şi în braţe şi palme ca un curent de aer cald şi plăcut.

Cu o nouă expiraţie du relaxarea până în creştet şi învăluie-ţi organismul în aerul cald.

Stai în aerul cald care este ca un duş, lasă toate grijile şi necazurile să fie luate de acel flux şi îndepărtate de tine.

Repetă după un timp.

CÂTEVA REGULI DE CONDUITĂ

1. încercaţi să eliminaţi cuvintele considerate urâte din vocabularul dumneavoastră zilnic;

2. încercaţi să spuneţi " sărut mâna" sau "bună ziua" primii atunci când întâlniţi pe cineva cunoscut indiferent dacă-l consideraţi o persoană care nu merită efortul;

3. încercaţi să spuneţi " te iubesc" celor dragi deşi vi se pare desuet şi demodat;

4. încercaţi să iertaţi din start greşelile altora faţă de dumneavoastră acordând prezumţia de nevinovăţie sau sperând că forţa divină va repara nedreptatea care vi s-a făcut, aşteptaţi relaxat să vedeţi cum se va produce asta dar nu vă bucuraţi de răul celuilalt ci numai notaţi faptul că acest echilibru funcţionează şi nu contabilizaţi greşelile pe care alţii le fac în viaţa lor(fără bârfă);

5. doriţi-vă intens ceea ce vă doriţi şi aşteptaţi să se îndeplinească, chiar dacă vi se pare absurd;

6. trataţi munca dumneavoastră ca pe un joc, fără a vă implica sentimental în eşecuri dar bucuraţi-vă de reuşite; dozaţi-vă timpul în aşa fel ca să vă şi odihniţi cel puţin 5' la fiecare oră – vezi somnul lui Edison.

7. încercaţi să fiţi fericiţi cât mai des posibil până veţi ajunge să fiţi aşa în fiecare clipă. Râdeţi cât mai des şi cu cea mai banală ocazie dar încercaţi să nu vă tâmpiţi neglijându-vă intelectul. Adresaţi un zâmbet tuturor organelor dumneavoastră ca şi cum v-ar fi prieteni şi nu uitaţi regula celor trei metri.

Fără să vrem aceste reguli au ieşit în număr de 7. Nu vă cerem să îndepliniţi aceste reguli deodată este suficient să încercaţi şi veţi vedea că rezultatele pozitive obţinute prin aplicarea uneia vă vor atrage să le aplicaţi pe toate.

CÂTEVA REGULI DE IGIENĂ:

1. treziţi-vă la ora 6 şi culcaţi-vă la ora 21, reducând, astfel, televizorul cu programele lui deprimante;

2. mâncaţi ceea ce vă prieşte şi nu ceea ce vă place, mestecând până când bolul alimentar devine o pastă;

3. aerisiţi camera înainte de culcare chiar dacă este iarnă grea timp de 5 minute frigul căleşte şi spaima noastră de frig este o prejudecată; nu există noţiunea

de curent de aer creat între uşă şi fereastră(vezi medicina din SUA) ci numai aceea de organism necălit sau bolnav;

4. faceţi zece minute de gimnastică în fiecare dimineaţă, cu fereastra deschisă, indiferent de anotimp, nu pretindeţi că nu aveţi timp, şi mâncaţi-vă micul dejun;

5. nu mâncaţi mult la o masă obişnuită şi faceţi o pauză sau folosiţi hrană mai uşoară după o festivitate la care aţi participat;

6. mergeţi mai mult pe jos, organismul are mare nevoie de mişcare sau faceţi 30'-1h de sport care să vă facă să transpiraţi de două ori pe săptămână cel puţin;

7. beţi apă obişnuită şi nu altcevă când vă este sete.

Am încercat ca aceste reguli să fie tot 7 pentru simetrie dar puteţi adăuga orice regulă de igienă vi se pare potrivită cu condiţia să nu contravină acestor reguli de bază.

Dar să nu uităm vorba înţeleaptă „ **Nu tăim pentru a mânca ci mâncăm pentru a trăi".**

Respectarea acestor reguli vă va ajuta să vă însuşiţi mai bine exerciţiile pe care noi vi le propunem şi să ajungeţi la rezultate pozitive rapide şi chiar la schimbarea cursului vieţii dumneavoastră.

Poveste Zen: " Soyen Shaku, primul maestru zen care a călătorit în America, spunea:

-- Inima mea arde ca focul, dar ochii mei sunt reci ca cenuşa stinsă.

El îşi stabilise nişte reguli pe care le-a respectat cu stricteţe toată viaţa:

-dimineaţa, înainte de a se îmbrăca, ardea tămâie şi medita;

-se culca la aceeaşi oră;

- mânca la intervale regulate;

- mânca moderat, niciodată pe săturate;

- primea oaspeţi în aceeaşi atitudine în care se afla când era singur;

-singur, păstra aceeaşi atitudine ca şi atunci când avea oaspeţi;

-judeca înainte de a vorbi iar ceea ce spunea ducea la îndeplinire;

- nu pierdea ocaziile dar, înainte de a acţiona, se gândea de două ori;

- nu regreta trecutul, privea doar viitorul;

-acţiona curajos ca un erou dar avea inima blândă, ca un copil;

- dacă era în pat, dormea de parcă era ultimul său somn;

- dacă se trezea, părăsea imediat patul, ca şi cum ar fi aruncat o pereche de sandale rupte."

Hipocrate practica regulile următoare de igienă şi a trăit 83 de ani: „sa mananci putin, sa dormi pe tare, sa te scoli o data cu pasarile si tot cu ele sa te culci."

Tot el spunea că este mai uşor să previi boala decât s-o tratezi şi că boala e omul.

„ Ioane, ţine minte că, în viaţă, trebuie să mesteci bine, să dormi bine şi să mergi încet" Moş Neculai Boariu, un înţelept autohton care a murit şi nu ştiu nici măcar unde este îngropat dar mai trăieşte în sufletul meu.

CEEA CE NU TREBUIE SA UITATI ESTE CA ORGANISMUL DUMNEAVOASTRA ESTE PERFECT SI SE POATE APARA DE ORICE BOALA, NUMAI IDEILE NEGATIVE SI SPAIMELE PE CARE LE AVETI IL INCURCA.

VINDECAREA BOLILOR NU SE PRODUCE PRIN INTERVENTIA MEDICILOR CI PRIN FORTA PROPRIE A BOLNAVULUI, MEDICAMENTELE SUNT DATE DE DUMNEZEU LA FEL CA STIINTA FOLOSIRII LOR. MEDICUL CA SI INTELEPTUL SUNT PERSOANE CARE TREBUIE SA INVETE PE CEI DORITORI CUM SA FACA SA SE VINDECE.

PRIMUL PAS CATRE VINDECARE ESTE INVINGEREA SPAIMEI DE MOARTE.

Valeriu Popa, respectatul terapist român a publicat o carte, împreună cu două doamne Sanda Stefan şi Raluca Dumitrache, care are un nume minunat şi conţine lucruri pe măsură: ***Dăruim lumină şi iubire, pentru vindecare mintală şi spirituală*** din care vom lua şi noi un citat:” *Fiecare gând, cuvânt sau emoţie provoacă o vibraţie în fiecare celulă a corpului şi lasă acolo o impresie adâncă. Trebuie să învăţăm să înlocuim gândul nociv cu gânduri bune. De exemplu: gândul de curaj va servi imediat drept antidot puternic contra urmărilor gândului de frică.”*

BANII N-ADUC FERICIREA DAR NICI NU O IMPIEDICA

Trebuie să discutăm problema banilor într-o lume mercantilă.

O atitudine minunată mi s-a părut aceea a unui om de afaceri de origine română (dăm acest exemplu din patriotism nu pentru că ar fi unicul) care, având o carieră de succes în Londra a fost întrebat cum face să aibă aşa de mulţi bani. El a răspuns simplu că banii au venit întotdeauna ca rezultat al muncii lui pe care o iubeşte enorm, că nu poate trăi fără muncă şi ştie că banii vor veni şi de acum încolo.

BANII, ÎN VIAȚA NOASTRĂ, SUNT UN MIJLOC ȘI NU UN SCOP.

“De ceea ce ţi-e frică nu scapi” Proverb românesc.

„Impăratul roman Vespasianus, venind la tron după Nero şi urmaşii acestuia a găsit vistieria goală.

Nevoia de bani l-a împins la a pune diferite taxe dintre care cea mai cunoscută este aceea asupra closetelor publice(de aici şi numele de vespasiene dat acestora cândva).

Intr-una din zile, fiul său Titus i-a spus împăratului că poporul râde cu privire la taxa pusă pe closete.

Impăratul i-a pus o monedă sub nas şi i-a spus „Non olet" (Nu miroase). De atunci datează expresia: Banii n-au miros"

Spaima de sărăcie va naşte întotdeauna sărăcie şi cel care nu ştie să fie bogat nu va fi, indiferent de sumele de bani din bancă sau de la saltea. Bogăţia e o stare de suflet şi nu un motiv de trufie.

Observaţi că sunt mulţi câştigători la loterii care devin imediat săraci sau nu se comportă niciodată ca nişte oameni cu adevărat bogaţi pentru că nu ştiu cum s-o facă.

Banii sunt pentru a fi cheltuiţi şi nu pentru a-i tezauriza şi a-i venera. Cu cât îi cauţi mai puţin cu atât ai mai mulţi.

Fă-ţi liste cu ce vrei să realizezi şi nu cere sume de bani. Astfel, vei canaliza efortul către îndeplinirea unor vise şi vei atrage forţa divină să lucreze în favoarea ta. Divinitatea nu cunoaşte termenul de bani ci acela de obiecte sau acţiuni care au o valoare pentru oameni.

Pentru ceea ce ai muncit, să înveţi a cere un preţ corect şi cinstit compus din elemente clare şi explicabile.

Există o povestioară moralizatoare despre care nu prea ştiu unde am găsit-o şi care sună cam aşa: „ Un împărat avea o cutie muzicală la care ţinea foarte mult.

Intr-una din zile aceasta s-a stricat şi nimeni nu ştia s-o repare. A dat împăratul de ştire în patru zări că cine o va repara poate cere orice preţ şi s-a prezentat un meşter despre care toţi spuneau că-i cel mai bun.

S-a dus la cutia muzicală, s-a uitat atent şi a scos un ciocănel cu care a lovit uşor într-un anumit loc. Si, minune, cutia a început să cânte la fel ca înainte.

Impăratul l-a întrebat pe om care-i este preţul şi acesta a răspuns: 1000 de bani de aur.

S-a mirat foarte împăratul şi l-a întrebat cum a ajuns la acest preţ iar omul i-a răspuns cu simplitate:

- Măria ta, un ban de aur cer pentru lovitura de ciocănel şi 900 pentru că am ştiut unde să lovesc.

Si împăratul a plătit preţul mulţumit.”

EXISTA, OARE, FERICIREA?

Scopul final al tuturor eforturilor făcute de noi este acela de a atinge fericirea dar mulţi nu ştiu nici măcar ce-i aceea fericire.

Putem noi, oare, să dăm reţeta fericirii unei persoane?

NU.

Poveste: „ A fost odată, demult de tot, un împărat care voia cu orice preţ să fie fericit. A chemat la el pe cei mai mari vrăjitori, pe cei mai înţelepţi dintre înţelepţi şi pe cei mai grozavi medici dar nimeni nu a putut să-i dea o reţetă a fericirii.

Intr-un târziu, oamenii împăratului au descoperit un pustnic ce trăia undeva departe în munţi. Acesta le-a spus că împăratul lor va fi fericit dacă se v-a îmbrăca cu cămaşa unui om fericit.

S-au pus pe căutat şi unul nu avea bani, altul nu era sănătos, altuia nu i se măritase fata şi tot aşa n-au găsit pe nimeni care să spună că este fericit.

Obosiţi, s-au rezemat de peretele unei cocioabe care stătea gata să cadă şi au auzit, prin ferestra spartă o voce spunând:

- Iţi mulţumesc, Doamne că mi-ai dat şi azi o bucată de pâine ca să nu mă culc cu stomacul gol. Sunt fericit.

Au năvălit în cocioabă şi l-au trântit pe om la pământ, i-au scos haina şi... au constatat că era atât de sărac încât nu avea cămaşă."

„ Am ajuns să înţeleg că este mai bine să trăieşti viaţa decât să o conceptualizezi. Sunt fericit pentru că, în fiecare zi, cresc şi nu ştiu care este limita" Bruce Lee

„Cei mai mulţi sunt atât de fericiţi pe cât mintea lor le permite să fie." Abraham Lincoln.

Inventăm motive pentru a nu fi fericiţi cu toate că viaţa noastră este un perpetuu motiv de fericire.

Căutăm surogate de fericire în băutură, droguri sau alte stimulente care nu aduc fericirea ci doar o stare de excitaţie.

Fericirea ESTE o stare de bine lăuntric ce nu trebuie stimulat şi care, pur şi simplu, se află acolo.

Un medic doritor să-şi ajute pacienţii dependenţi de droguri a descoperit endorfinele care sunt substanţe produse de organismul uman ce provoacă o stare de beatitudine. Există idei că mărirea numărului de endorfine ne va face fericiţi.

Fericirea nu este să faci ce-ţi place ci să-ţi placă ce faci.

Cine-şi doreşte fericirea imbecilă şi râsul fără motiv poate practica acest gen de stimulare dar cel care caută adevărata fericire o va găsi numai dacă-şi găseşte echilibrul intern şi cel cu forţa divină.

Exerciţii pentru obţinerea unei stări de bine ca un pas spre fericire se pot face şi putem recomanda şi noi unul bazat pe ideile qui-gong:

Aminteşte-ţi un moment de fericire sau imaginează-ţi ceva care te-ar face fericit.

Transformă acest sentiment în lumină pură.

Identifică locul din corp unde se manifestă mai puternic.

Intensifică lumina şi răspândeşte-o în tot corpul.

Imbracă-te în lumina aceasta şi simte-o ca pe-o plăcere imensă.

Joacă-te cu ea şi prin ea liber şi fără prejudecăţi. Fă ceea ce-ţi place mai mult.

Reţine, toate dorinţele trebuie să fie pozitive pentru a nu deranja forţa divină şi nici pe cei din jur.

Buddha spuse:

„ Eu consider regii şi conducătorii ca nişte fire de praf; aurul şi bijuteriile, ca nisipul şi grohotişul; hainele luxoase ca pe nişte zdrenţe obişnuite. Văd miliardele de lumi ale universului ca nişte seminţe mărunte de rodie iar mările, ca pe un strop de apă. Invăţămintele lumeşti sunt doar iluzii.Sfântul drum al iluminării e ca un buchet de flori ce se deschide în faţa ochilor noştri. Meditaţia e ca un stâlp ce susţine un munte, iar Nirvana

un vis în timpul zilei... Judecarea binelui şi răului e ca dansul şerpuitor al dragonului, iar ivirea şi stingerea credinţei e precum urma lăsată de scurgerea anotimpurilor...”

„ Acelaşi în suferinţă şi fericire, mulţumit [privind] la fel la un bulgăre de pământ, piatră sau aur, nepăsător la ce-i plăcut şi neplăcut, neclintit, nepăsător la defăimare şi laudă,

Nepăsător la cinstire şi dispreţ, nepăsător de-i cineva prieten sau duşman, renunţând să treacă la orice faptă, despre acesta se poate spune că a trecut de Tendinţe.” Bhagavad-gita

„ Am aşa de multe de făcut azi, că trebuie să-mi petrec de două ori mai mult timp în meditaţie.” Mahatma Ghandi

CONCLUZIA MEA ESTE CĂ, ÎN VIAŢĂ, NU EXISTĂ PLĂCERI CI NUMAI ACTIVITĂŢI. DACĂ VEI REUŞI SĂ LE FACI PLĂCUTE, VEI FI VESEL, DACĂ VEI REUŞI SĂ LE FACI PLĂCUTE ŞI CORECTE, VEI FI FERICIT.

IN LOC DE FINAL

Tot ceea ce veţi face pentru a ajunge la o stare de graţie trebuie să ţină seama de următoarele precepte:

- nimic nu se obţine dintr-odată, este nevoie de paşi succesivi;

- orice eşec este un pas înainte, a eliminat o „posibilitate care nu se poate” şi ne-a învăţat ceva nou;

- Forţa divină ne vrea binele dacă nu-i tulburăm echilibrul cu faptele noastre;

- nu trebuie să dorim niciodată să ne substituim Forţei divine sau să ne-o subordonăm;

- trăim lăsând şi pe alţii să trăiască;

- nu există fericire standard, fiecare dintre noi îşi poate atinge propria fericire;

- fiecare dintre noi este propriul expert în sine şi problemele sale;

- nici o atitudine a celorlalţi faţă de noi nu este altceva decât reflectarea atitudinii noastre faţă de noi înşine;

- corpul uman îşi este suficient sieşi, este atât de bine măiestrit că nu are nevoie de surogate;

- vindecarea oricărei boli este în atitudinea noastră faţă de boala respectivă, voinţa de a trăi şi leacurile date de Dumnezeu sunt suficiente;

- dacă vom conştientiza, fără frică, faptul că moartea este finalul oricărei vieţi vom şti mai bine cum să trăim;

- cuvintele generează fapte şi faptele rămân după noi;

- „ Sufletul este acelaşi în toate fiinţele vii, deşi corpul fiecăreia este diferit" Hipocrate.

Această carte nu este scrisă de mine ci de cei care au spus vorbele înţelepte pe care le-am adunat. Ea nu-şi doreşte să vă copleşească ci să vă deschidă pofta de a vă căuta fericirea, de a combate stress-ul şi boala fizică şi de a aduna mai multă înţelepciune. Dacă veţi găsi utile exerciţiile propuse, sfaturile date sau pur şi simplu veţi avea o altă idee, vă aştept opiniile cu cea mai mare plăcere pentru a completa

lacunele acestei lucrări. Dacă nu v-a plăcut ceea ce am scris, luaţi condeiul şi scrieţi dumneavoastră o lucrare mai bună şi eu voi fi primul care o voi lăuda.

Cred că cel mai bun critic poate fi numai cel care are o operă în domeniu, cel mai bun critic literar să fi scris o carte, cel mai bun critic de artă să fi avut o lucrare măcar.

Si, ca sa vedeţi că, inclusiv eu, am avut şi mai am îndoieli cu privire la ordinea lucrurilor am să adaug câteva texte scrise de mine cu mult înainte să fi visat la cartea aceasta.

DAIMON

Motto : " Somnul raţiunii crează monştri "

Goya

Mi-e foarte frig.
O fi lăsat cineva
deschisă
uşa morţii,
şi mă trage.

Când m-am trezit, murisem. Eram desprins de corpul care zăcea inert pe pat lângã soţia mea care mai dormea cu un brat gol scos pe marginea plapumei.

În casă era tot la fel de frig şi, din reflex, am vrut s-o învelesc dar, de data asta, n-am mai putut.

O clipă am rămas dezorientat. Nu era o problemă de neobişnuinţă ci, pur şi simplu, nu ştiam ce trebuie să fac în postura de spirit, căci asta bănuiam că sunt.

Nu-mi păsa că am părăsit viaţa căci, de ani, mă împăcasem cu faptul că moartea este singurul adevăr din viaţă.

Într-un fel mă bucuram că mi se împlinise dorinţa cea mai fierbinte ca, după moarte, să urmeze orice, numai întunericul absolut nu.

Am lâncezit un timp să văd reacţia soţiei care a început să plângã molcom, când s-a trezit, descumpănită şi parcă mai mică în frigul din cameră şi m-am lăsat dus de acel flux care mă chema către sine.

N-avea rost sã întârzii. În viata mea văzusem destule înmormântări ca să nu-mi mai doresc s-o văd pe a mea proprie.

Am plutit lung şi parcă, pe moment ce trecea, simţeam somnul încercându-mă din nou, tot mai insistent, tot mai puternic ...

“ Nu “ ... mi-am spus, “ nu voi adormi !” Nu trebuie să adorm din nou . Somnul nu mă va putea răpune. Eu n-am ajuns aici pentru a cădea în somn ! Am dormit suficient în timpul vieţii ! ”

Îmi formulam fraze tip, seci si nenaturale pentru a mă autosugestiona dar poate că cel mai puternic argument era spaima, SPAIMA TERIBILÃ DE ÎNTUNERICUL VESNIC, DE UITAREA TOTALÃ A PRETIOSULUI EU PE CARE AM AJUNS A-L IUBI NARCISIST.

Nu voiam să am un continuum uitându-mã pe MINE, cel pe care l-am construit cu grijă în decursul anilor, NU VOIAM SÃ FIU STERS DIN MEMORIA MEA.

Apoi am văzut. AM VÃZUT ...   Era ca o nebuloasă, care fierbând în sine ca un vulcan fără lavă, ca ceaiul din ceremonia băutului dintr-o ceaşcă goală, ca nimic şi ca totul la un loc, ca ceea ce ştim din Vede, Dao de jing, Bhagavad-gita şi celelalte cărti înţelepte şi nimic din toate, ba chiar ceva mai mult.

ERA. SAU NU ERA. SAU ERA SI NU ERA. SAU NU ERA SI ERA.

Era forţă fără a fi forţă, era posibilitatea de a cunoaşte şi cunoaşterea însăşi, era Dao, Dumnezeu, Brahma, Budha şi eu însumi, nimic din toate astea si mai mult decât atât.

Era infinitul finit pe care-l puteai cunoaşte contopindu-te cu el deşi nu-l puteai cunoaste avînd în vedere că-ţi pierdeai entitatea în el deci cunoasterea ta îşi pierdea subiectul, pe tine, pentru a deveni cunoaşterea absolută şi însuşi obiectul de cunoscut ...

Spre acel ceva ne îndreptăm cu toţi adormind pe rând ...

Eu nu voiam să dorm.

“ Nu, mi-am spus şi i-am spus, eu n-am să dorm. Nu vreau să dorm. Eu nu trebuie să dorm. Eu nu mă voi contopi cu tine spre a mă uita . Nu vreau să mă uit pe mine . Vreau să rămân mereu diamantul care m-am construit ” .

Eram hotărât. M-apropiam de acea entitate fără să mă apropii, mă absorbea fără să absoarbă, mă contopea cu sine fără să mă contopească era întelegerea absolută şi neîntelesul absolut, totul şi nimic dar şi ...

M-am trezit cu corpul înţepenit, rece, dezvelit în camera goală, lângă soţia mea care dormea ghemuită cu un braţ afară din plapumă.

Am întins mâna şi am învelit-o şi atunci am văzut picătura de ceară ...

Am să spun. Am să spun totul.

Ce să spun ?

Cui să spun ?

De ce să spun ?

Si totuşi am să spun.

Eu nu vreau să dispar niciodatã . Mă iubesc aşa cum sunt. Eu sunt un diamant în coroana lumii şi n-am să mă las sfărâmat ...

Am aruncat picătura de cearã şi m-am învelit.

Am să spun.

Eu pot. Trebuie să pot să rămân eu.

Nu-mi pasă de ce se va întâmpla. EU VOI RÃMÎNE MEREU.

Poate că mai sunt ca mine. Am sã-i caut. Vom fi împreună. Vom triumfa.

Ea are răbdarea si timpul... NOI AVEM REVOLTA SI TÃRIA ...

Deja stiu că suntem mai mulţi.

VOM RÃMÎNE CHIAR DACÃ CEI CONFORMISTI NE VOR NUMI
“ DAIMON ” SAU INGERI.

CONTRARII

Motto : " Pentru că ai păzit cuvântul răbdării Mele, şi Eu te voi păzi pe tine de ceasul ispitei ce va să vină peste toată lumea, ca să încerce pe cei ce locuiesc pe pământ. "

Apocalipsa, cap. 3,10

Dumnezeu i-a dat omului greşeala ca o contragreutate.

Cine este Răul care îl ispitea pe Isus ? Dar pe Budha ? Dar pe orice trimis al Zeului pe pãmînt ? Dar pe Zeul însusi ? Este cineva sau ceva ? Este o stare de spirit sau o entitate ?

Numai asta desparte religiile. Numai asta poate să elucideze starea de graţie.Nu, nu cuvîntul este important ci noţiunea. Noţiunea de rău ... sau de bine ... sau noţiunea de amândouă îmbinate.

Răul este o stare necesară, prezentă în fiecare din noi în mai mică sau mai mare mãsurã sau, poate, situat dincolo de orice dimensiuni, apare ca un dat aprioric precum BINELE. A fost adorat, cultivat, implorat sau aplicat cu acuratete la tot ce mişcă de inteligenţa umană luată ca un tot.

Răul, ca factor de echilibru al lumii, ne-nspăimântă sau ne fascinează, deci, privit din alt punct de vedere, răul este bine, poate, BINELE ABSOLUT.

Greşesc pentru că altfel n-aş şti să fiu drept. E o scuză.

Sunt drept pentru că nu pot greşi. E o afirmaţie.

Sunt drept pentru că aşa trebuie. E un aforism.

Sunt drept pentru că aşa cred eu că sunt. E un egoism.

Greşesc pentru că aşa sunt eu . E un adevăr.

E un adevăr ?

E o greşeală .

E o greşeală?

Sunt drept.

Sunt drept ?

Viaţa este un joc între drept şi nedrept, greşit sau adevărat sau doar un joc. Între orice si orice sau între oricine şi orice sau între oricine şi oricine. Sau între gândurile ori visele, CUI ?

Si atunci te-ntreb din nou : OARE NU-I RĂUL BINELE ABSOLUT ?

Demonic sau, pur si simplu, interogativ ?

Aşa cum vezi în întuneric sămânţa luminii aşa poţi vedea şi în rău sămânţa binelui.

Poţi vedea ?

Aspect al luptei contrariilor sau Dao ?

NIMIC.

Nu poţi vedea aşa cum nu poate vedea o cârtită. Oare cârtita nu poate vedea cu adevărat sau doar ni se pare nouă pentru faptul că n-are ochi ? Cineva spunea că este o mare diferenţă între a privi şi a vedea. Poţi vedea deci ... E doar o posibilitate.

E o posibilitate ?

Să surprindem clipa, clipa gândirii, clipa absolută a binelui sau a răului ... Gândirea înseamnă bine şi rău. Deci şi rău.

Nu gândi.

Poţi ?

Oare n-ar putea fi momentul negândirii, gândirea absolută ? Dar noi nu ne putem opri a gândi, deci greşim. Nu-i acesta păcatul perpetuu în faţa divinităţii ?

Nu te poţi folosi de rău ca de o unealtă. E-n tine, în gândurile tale.

Există un rău bun ?

Poate. Poate nu .

Esenţa absolută. Există ?

Ea poate fi divinitate .

Poate fi ? Dar dacă o descoperi ce va fi dincolo de ea ? Mai este ceva ?

Trebuie sã fie .

Trebuie ?

Cunoaşterea este limitată, deci ... , cunoaşterea noastră este limitată, deci ... Mai există o altă cunoaştere decât cea a noastră ?

Nu ştiu .

Nu ştii ?

Să nu ucizi. Atunci cum vei trăi ? Nu trebuie să mănânci, să bei, să calci ... Altfel ucizi .

Soluţia ar fi sublimarea în spirit . Sublimarea în spirit ?

Există ?

Atunci care-i consistenţa ta ? Tu unde eşti ?

Eşti ?

Caută-te ! Caută-mă !

Eu exist .

Eu sunt ZEUL . Sunt ZEUL ?

Am descoperit mai mult decât tine. Am descoperit totul. Am descoperit totul ? Tot ce puteam eu . Deci sunt mort. Dacă sunt mort nu mai exist. Dacă nu mai exist, nu mai exişti. Egocentrism .

Dacă sunt mort, moartea-i o formalitate, ca o luare de buletin.

Care moarte ? CUM POATE MURI UN MORT ? CÎND MURIM CU ADEVÃRAT ?

Tentaţia catastrofalului .Paranoia.

Întreabă-mă !

Te întreb.

Bravadă ?

Cum aş reacţiona în faţa morţii absolute ?

Mai există o moarte ? Mai există o viaţă ?

Bună sau rea ?

Bună sau rea numai să existe .

Am vrea ?

Mă mint ?

Mă mint.

Viteza cu care scriu este inferioară celei cu care gândesc, deci mă mint. mă mint.

Spun, totusi, un adevãr. Scriu ceea ce gîndesc.

Scriu, oare, ce gândesc ? Sau ceea ce gândesti ? Sau ceea ce vrei Tu sã gândesc ?

Atunci TU eşti ZEUL. Eşti ZEUL ?

Nu răspunzi. Asta e cert. Sau TU răspunzi şi eu nu aud ... ori nu înţeleg ...

Incert. Am prejudecăţi . Bine sau rău .

Mai mult bine în rău sau mai mult rău în bine ? Care-i unitatea de măsurã a binelui? Dar a răului ? Atunci cum comparăm ? Care-i diferenţa dintre bine şi rău ? De percepţie a noastră ?

Deci, dacă vrei, caută binele în rău, ca esenţă, va fi la fel ca atuci când l-ai căuta în bine .

Va fi la fel ?

Devine o chestie de cantitate . Să alegem o unitate de măsură : Câţi vor suferi ? Câţi vor suferi de pe urma unui rău ? Câţi vor suferi de pe urma unui bine ?

Dacă de pe urma unui bine suferă mai mulţi, binele devine rău ?

La dracu !

E rãu ? E o descărcare .

N-a suferit nimeni . Deci este bine . De ce ? Nici n-a fost bine pentru nimeni . Deci este rău . Este rău ?

Noi suntem răul ? Se spune că nu suntem binele .Suntem amândouã la un loc .Deci răul şi binele sunt în funcţie de noi .Sunt în funcţie de noi ? Sau noi în funcţie de ele ?

SI ATUNCI, CINE STABILESTE RAPORTUL ACESTA ? CINE TINE BALANTA ?

IATÃ, DACÃ AR FI SÃ SINTETIZÃM TOTUL, AM OBTINE UN SILOGISM : DACÃ NU POT FI DEOSEBITE ÎNTRE ELE NU EXISTÃ BINE SI

RÃU ; DACÃ NU EXISTÃ BINE SI RÃU NU EXISTÃ LUPTA ÎNTRE ELE ; DACÃ NU EXISTÃ LUPTÃ, NU EXISTÃ EVOLUTIE; DACÃ NU EXISTÃ EVOLUTIE, NU PROGRESÃM; DACÃ NU PROGRESÃM, SCHIMBÃRILE SUNT DOAR APARENTE**.**

DECI CARE ESTE SENSUL LUMII ? DE CE MAI EXISTÃM ? DE CE-AM MAI SCRIS EU ASTA ? ESTE BINE SAU RÃU CE-AM FÃCUT ?

BIBLIOGRAFIE:

Biblia sau Sfânta Scriptură- Editura Institutului biblic şi de misiune al BOR- Bucureşti- 1982

101 povestiri Zen- Editura Concept SRL. Bucureşti-1992

Theofil Simienschi- Dicţionarul înţelepciunii- Editura Litera Internaţional- Chişinău-Bucureşti-2003

Lao zi- Cartea despre Dao şi Putere cu ilustrări din Zhuang zi- Editura Humanitas-Bucureşti 1993

Filosofia indiană în texte- Bhagavad-gita, Samkhia-karika,Tarka-Samgraha- Editura Stiinţifică- Bucureşti 1971

Paul McKenna- Change Your Life In 7 Days- Bantam press-2004

Proverbe populare româneşti

I. Berg - Dicţionar de cuvinte, expresii, citate celebre – Editura Stiinţifică, Bucureşti, 1969

Claude Auge- Nouveau petit Larousse illustre, Dictionnaire encyclopedique- Paris, Librairie Larusse, 1927

Tatăl meu, Vasile Tanasa şi Moş Neculai Boariu nepublicaţi de nici o editură

CUPRINS